

DR MICHAEL MOSLEY

FAST 800



Rewolucyjny program żywieniowy
oparty na okresowych postach, dzięki
któremu błyskawicznie schudniesz
i poczujesz się lepiej



Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

DR MICHAEL MOSLEY

FAST 800

**Rewolucyjny program żywieniowy
oparty na okresowych postach, dzięki
któremu błyskawicznie schudniesz
i poczujesz się lepiej**

tłumaczenie
Maria Borzobohata-Sawicka
Aleksandra Żak


OTWARTE
Kraków 2019

Ta książka ma dostarczyć ci informacji, uprzyjemnić czas i sprowokować cię do myślenia. Nie jest zbiorem porad medycznych. Może jednak sprawić, że zakwestionujesz obecne zalecenia lekarskie i żywieniowe. Decyzja należy do ciebie. Twoje życie i zdrowie znajdują się w twoich rękach. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody lub roszczenia wynikające z właściwego lub niewłaściwego wykorzystania treści tej książki.

Wstęp

W 2012 roku wraz z dziennikarką Mimi Spencer napisałem książkę *Dieta 5 : 2 dr. Mosleya*. Przedstawiliśmy w niej zasady i korzyści zdrowotne zupełnie nowatorskiej diety zwanej postem przerywanym. Choć wspomnieliśmy w niej o różnych rodzajach postów, skoncentrowaliśmy się na czymś, co nazwałem Planem 5 : 2. Zasugerowałem, by zamiast codziennie ograniczać kalorie, jak podczas stosowania tradycyjnej diety, ułatwić sobie życie i dwa razy w tygodniu ograniczyć posiłki do około 600 kalorii w przypadku mężczyzn i 500 w przypadku kobiet, a w pozostałe pięć dni jeść normalnie.

Ten pomysł szybko znalazł zwolenników. *Dieta 5 : 2 dr. Mosleya* błyskawicznie trafiła na międzynarodowe listy bestsellerów i została przetłumaczona na czterdzieści języków, a dietę zaczęli stosować różni ludzie, od lekarzy i polityków, przez celebrytów, po laureatów Nagrody Nobla. Satyryk i gospodarz gali wręczenia Oscarów Jimmy Kimmel dzięki diecie 5 : 2 zrzucił ponad dziesięć kilogramów, a ponieważ dwa razy w tygodniu ograniczał spożywane kalorie, zdołał utrzymać wagę. W niedawnym wywiadzie dla magazynu „Men’s Journal” przyznał, że dzięki tej metodzie zaczął bardziej doceniać jedzenie. Aktor Benedict Cumberbatch powiedział, że stosował dietę przed kręceniem serialu *Sherlock*.

Na stronie internetowej brytyjskiej Państwowej Służby Zdrowia, która początkowo opisała 5 : 2 jako „modną dietę”, w dziale „Przegląd najpopularniejszych diet” można obecnie znaleźć informację, że „łatwiej jest ograniczyć kalorie dwa razy w tygodniu niż codziennie, więc istnieje większe prawdopodobieństwo, że osoby na diecie wytrwają przy tym sposobie odżywiania i z powodzeniem zrzucą zbędne kilogramy”.

I dalej: „Przestrzeganie ścisłej diety przez dwa dni w tygodniu może prowadzić do większej redukcji tkanki tłuszczowej, zmniejszenia insulinooporności i złagodzenia objawów innych chorób przewlekłych”¹.

Od Planu 5 : 2 do diety obniżającej cukier we krwi w 8 tygodni

Postem przerywanym zainteresowałem się, kiedy po wykonaniu morfologii wykryto u mnie cukrzycę typu 2. Lekarz powiedział, że muszę zacząć przyjmować leki. Byłem wstrząśnięty, bo mój otyły tata zachorował na cukrzycę po pięćdziesiątce i zmarł na skutek powikłań w stosunkowo młodym wieku siedemdziesięciu czterech lat. Nie chciałem podzielić jego losu.

Zacząłem więc sprawdzać, czy istnieje nefarmakologiczny sposób na „wyleczenie” mojej cukrzycy, i właśnie wtedy usłyszałem o poście przerywanym sprzyjającym zarówno utracie wagi, jak i poprawie ogólnego stanu zdrowia. Brzmiało to tak interesująco, że przekonałem stację BBC, by pozwoliła mi nakręcić na ten temat film dokumentalny zatytułowany *Post i długie życie (Eat, Fast and Live Longer)*, w którym wcieliłem się w rolę królika doświadczalnego.

Zanim zdecydowałem się na dietę 5 : 2, wypróbowałem kilka różnych rodzajów postu przerywanego. Dzięki tej metodzie schudłem dziewięć

kilogramów, a poziom cukru w mojej krwi wrócił do normy bez konieczności stosowania leków.

Kilka lat później natrafiłem na zdumiewające nowe testy kliniczne prowadzone przez profesora Roya Taylora, diabetologa z Uniwersytetu w Newcastle. Wyjaśnił, że udało mi się pokonać cukrzycę, ponieważ w szybkim tempie znacząco schudłem. Przeprowadził badania, które wykazały, że jeśli pacjent pozbędzie się 10% masy ciała (tak jak ja), stłuszczenie wątroby i trzustki ulega zmniejszeniu, a ciało wraca do dawnego zdrowia.

Kiedy się poznaliśmy, Roy rozpoczął właśnie ważne badanie i miał nadzieję udowodnić, że szybka dieta 800 kalorii dziennie nie tylko prowadzi do znaczącego spadku wagi, ale pomaga także większości pacjentów z cukrzycą typu 2 odstawić wszystkie leki i przywrócić poziom cukru we krwi do normy.

Jego odkrycia okazały się rewolucyjne, ponieważ większość lekarzy uważa, że cukrzyca typu 2 jest nieuleczalna, a jedynym sposobem na jej kontrolowanie jest stosowanie farmaceutyków.

Wyniki badań Roya przekonały mnie, więc z jego pomocą napisałem drugą książkę – *Obniż cukier w 8 tygodni*. W publikacji – skierowanej do osób chorych na cukrzycę typu 2 i cierpiących na stan przedcukrzycowy (czyli tych, u których poziom cukru we krwi jest podwyższony, ale nie na tyle, by zdiagnozować cukrzycę) – opisałem, jak wdrożyć program szybkiego odchudzania, ograniczając przyjmowanie kalorii do 800 dziennie. Ta książka także stała się międzynarodowym bestsellerem, a tysiącom ludzi, którzy zastosowali opisany w niej program, udało się unormować poziom cukru we krwi bez stosowania leków. Obecnie lekarze, pielęgniarze oraz diabetolodzy polecają jej lekturę swoim pacjentom. Moja żona Clare jest lekarką rodzinną, a dzięki temu programowi pomogła

setkom osób. Jeden z jej pacjentów schudł tak mocno, że Clare go nie poznała! Moja żona głęboko wierzy w to, że jedzenie może zmieniać ludzkie życie, i to ona stworzyła przepisy do tej książki.

Co zatem nowego?

Przede wszystkim pojawiły się nowe, zaskakujące dowody naukowe. W ciągu kilku ostatnich lat od napisania książek *Dieta 5 : 2 dr. Mosleya* i *Obniż cukier w 8 tygodni* przeanalizowałem mnóstwo badań i danych dotyczących wszystkich aspektów postu przerywanego.

Testy kliniczne stanowią długotrwały proces. Wyniki badań nad cukrzycą profesora Taylora – rozpoczętych w 2014 roku – opublikowano pod koniec 2018 roku i z przyjemnością donoszę, że okazały się nawet bardziej obiecujące, niż przewidywano (zob. rozdział 4 [TUTAJ](#)). Jakiś czas temu dwa inne duże badania wykazały zalety szybkiej diety odchudzającej opartej na 800 kaloriach dziennie nawet w przypadku osób niecierpiących na cukrzycę. Przeprowadzono także wiele nowych badań dotyczących bardziej ogólnych korzyści stosowania diety 5 : 2.

Właśnie dlatego po sześciu latach postanowiłem zaktualizować swoje dwie pierwsze książki i połączyć najlepsze elementy ostatnich badań, by ułożyć z nich jeden łatwy do przeprowadzenia program. Nadałem mu nazwę Fast 800. Zawiera w sobie metodę 5 : 2, opiera się jednak między innymi na prostszej do przeprowadzenia diecie 800 kalorii dziennie. Ma pokazać ci łatwy, skuteczny sposób na pozbycie się tłuszczu i zapewnienie sobie zdrowszej przyszłości.

Fast 800

Istnieje wiele sposobów na przeprowadzenie Fast 800, a w rozdziale 7 daję ci do wyboru kilka opcji, żebyś mógł go dostosować do własnych potrzeb, celów i motywacji.

Wszystkie te opcje łączy jedno: są oparte na dniach postnych, w czasie których spożywa się 800 kalorii. To dlatego, że 800 jest magiczną liczbą zapewniającą skuteczność diety – na tyle wysoką, by dieta była wykonalna i zrównowazona, a jednocześnie na tyle niską, by spowodować szereg pożądanych zmian metabolicznych.

Po przeczytaniu pierwszej części tej książki musisz zdecydować, z jaką intensywnością chcesz przeprowadzić ten program, na przykład ile razy w tygodniu chcesz spożywać 800 kalorii dziennie na początku diety i wraz z upływem kolejnych tygodni.

Aby szybko schudnąć (zakładając, że to dla ciebie bezpieczne, [TUTAJ](#)), powinieneś dążyć do tego, by każdego dnia spożywać 800 kalorii. Dowiedziono, że ta dieta jest bezpiecznie zrównowazona i że można ją stosować przez wiele tygodni i miesięcy. Możesz się na nią zdecydować, jeśli musisz zrzucić sporo nadwagi, jeśli ci się spieszy, jeśli cierpisz na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2, jeśli masz stłuszczenie wątroby, jeśli chcesz z impetem wkroczyć na drogę utraty masy ciała albo jeśli mimo starań przestałeś gubić kilogramy.

Przyjmując 800 kalorii dziennie, możesz się spodziewać utraty pięciu kilogramów po dwóch tygodniach, dziewięciu kilogramów po czterech tygodniach i czternastu kilogramów po ośmiu tygodniach, z czego większość stanowić będzie tkanka tłuszczowa. Szybka utrata wagi często opisywana jest jako „niebezpieczna dieta”, ale chcę ci pokazać, że odpowiednio przeprowadzona, w żaden sposób ci nie zagraża.

Jednak nie każdy może lub chce trzymać się 800 kalorii dziennie przez długi okres. Sugeruję więc, żebyś po kilku tygodniach rozważył przerzucenie się na coś, co nazywam Nowym Planem 5 : 2. Liczba kalorii, którą podałem w pierwszym wydaniu *Diety 5 : 2 dr. Mosleya* – od 500 do 600 kalorii dziennie dwa razy w tygodniu – oparta była na badaniach z udziałem ludzi, ale przede wszystkim na tych z udziałem zwierząt. Choć tego rodzaju dieta jest skuteczna, niektórzy uznają jej założenia za zbyt rygorystyczne. Dziś polecam więc ograniczenie spożycia kalorii do 800 dziennie przez dwa dni w tygodniu. Czy i tak schudniesz, i to szybko? Tak, zwłaszcza jeśli zaczniesz od programu szybkiej utraty wagi, a następnie wdrożysz Nowy Plan 5 : 2.

Niskowęglowodanowa dieta śródziemnomorska

W jadłospisie na końcu tej książki znajduje się mnóstwo przepisów na sycące i smaczne dania, które można spożywać w czasie stosowania diety 800 kalorii. Wszystkie oparte są na bogatej w białko niskowęglowodanowej diecie śródziemnomorskiej.

Jestem wielkim orędownikiem tego typu żywienia, ponieważ dzięki niemu można utrzymać masę mięśniową i nie pozwolić, by wraz z kolejnymi traconymi kilogramami tempo metabolizmu gwałtownie spadło. Oznacza to, że w dłuższej perspektywie będzie ci o wiele łatwiej nie przybrać ponownie na wadze. To także sposób żywienia, który nie wymaga eliminacji całych grup produktów, więc według mnie jest zdecydowanie bardziej zrównoważony niż inne.

Co najważniejsze, chciałbym, żebyś w trakcie stosowania Fast 800 pozwolił sobie na eksperymenty. Wszyscy mamy inne potrzeby i inne wymagania. Choć moja propozycja opiera się na najnowszych

doniesieniach naukowych, jest także niezwykle pragmatyczna. Koniec końców, najlepsza dieta to taka, której jesteś w stanie przestrzegać i która pasuje do twojego stylu życia.

Inne elementy programu Fast 800

Oprócz tego, że zamierzam rozprawić się z wieloma popularnymi mitami na temat diety i przybierania na wadze i zaprezentować ci najnowsze badania, chciałbym cię również zapoznać ze stosunkowo nową formą postu przerywanego zwaną oknem żywieniowym (ang. Time Restricted Eating, TRE).

Okno żywieniowe zawojowało internet, zwłaszcza wśród świadomych swojego ciała osób poniżej trzydziestego roku życia. Dieta ta polega na codziennym spożywaniu kalorii w stosunkowo wąskim oknie czasowym wynoszącym zazwyczaj od ośmiu do dwunastu godzin. To wydłuża twój standardowy nocny post (okres, w którym śpisz i nie jesz) i daje twojemu ciału szansę na spalenie tkanki tłuszczowej i przeprowadzenie koniecznych napraw.

Okno żywieniowe nie jest alternatywą dla diety 5 : 2, ale raczej jej uzupełnieniem. Szczegóły znajdziesz w rozdziale 2.

Piszę tu również o znaczeniu ketozy – czyli o nakłonieniu ciała, by przestało korzystać z cukrów i w celu pozyskania energii zaczęło spalać tłuszcz w postaci ciał ketonowych. Ketoza jest kluczem do sukcesu w czasie stosowania postu przerywanego. Zaskakująco dobrze wpływa także na ciało i mózg. Jednak należy ją przeprowadzić w odpowiedni sposób.

Chęć schudnięcia wynika nie tylko z próżności

Poza chęcią schudnięcia istnieje kilka dobrych powodów, by stosować post przerywany (omawiam je w dalszej części książki), ale prawdopodobnie najbardziej skorzystają na nim ludzie, którzy cierpią na nadwagę, a zwłaszcza ci, którym ciążyą zbędne kilogramy w obrębie pasa (na przykład tłuszcz wewnętrzny, tłuszcz trzewny).

Co zrozumiałe, kwestię diet otacza aura sporego sceptycyzmu – mówi się, że te metody i tak nigdy nie działają, a poza tym chęć schudnięcia bierze się wyłącznie z próżności.

Owszem, istnieje mnóstwo nieskutecznych diet – mam nadzieję przekonać cię, że ta jest inna. Jeśli zaś chodzi o próżność, cóż... nie ma nic złego w tym, że człowiek chce lepiej wyglądać, jednak prawdziwym celem Fast 800 jest poprawienie twojego zdrowia. Nawet stosunkowo niewielkie zmiany mogą mieć duże znaczenie.

Badania wykazały, że jeśli masz nadwagę lub jesteś otyły, utrata 5% masy ciała:

- Obniży twoje ciśnienie i poziom tłuszczów we krwi (trójglicerydów), co znacząco zmniejszy ryzyko zawału lub udaru.
- Zmniejszy ryzyko zachorowania na raka. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej w organizmie prowadzi do uwolnienia hormonów i czynników prozapalnych wpływających na proces tworzenia i wzrostu komórek nowotworowych. Według organizacji Cancer UK wiele nowotworów jest związanych z nadwagą lub otyłością (między innymi dwa najpowszechniejsze: nowotwór piersi i jelita).
- Poprawi jakość snu. Jeśli jesteś podobny do mnie, kiedy tyjesz, dodatkowe kilogramy nie odkładają się jedynie w obrębie twojego brzucha, ale także wokół szyi. Gruby kark daje większe

prawdopodobieństwo chrapania (co nie pozwoli spać twojej drugiej połowie), a co więcej, może spowodować powstanie obturacyjnego bezdechu sennego – schorzenia, które sprawia, że człowiek przestaje oddychać przez sen. W badaniu z 2014 roku odkryto, że ludzie, którzy stracili 5% masy ciała lub więcej, spali około dwudziestu minut dłużej, a jakość ich snu się poprawiła.

- Zmniejszy ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. W pewnym dużym badaniu u ludzi cierpiących na stan przedcukrzycowy, którzy zgubili ponad 5% masy ciała, ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 było o 58% niższe niż u tych, którzy nie schudli.
- Zwiększy twój popęd seksualny. Nie tylko dlatego, że będziesz się czuł bardziej pożądanym, ale także ze względu na zmiany hormonalne i lepszy przepływ krwi do genitaliów.

XXL

Zazwyczaj polecam czytelnikom tylko to, co sam na sobie przetestowałem, ponieważ w ten sposób odkrywam, jak praktyczne (lub niepraktyczne) są w rzeczywistości moje zalecenia.

Kiedy zacząłem zbierać materiały do tej książki, zastanawiałem się, co będzie, jeśli sobie odpuszczę, przybiorę na wadze, po czym znów spróbuję zgubić kilogramy, stosując Fast 800.

I tak właśnie zrobiłem. Nie szalałem, ale zacząłem jeść więcej tostów i makaronu i sięgałem po więcej przekąsek. Z początku niewiele się zmieniło. Moje ciało było wyraźnie zadowolone z nowej, niższej wagi i nie chciało pozwolić, żebym znów się roztył. Ale po mniej więcej miesiącu waga drgnęła i zaczęła rosnąć. W niemal cztery miesiące przytyłem ponad sześć kilogramów, mój poziom cukru we krwi znów przybliżył się do

zakresu norm pozwalającego rozpoznać cukrzycę, ciśnienie poszybowało w górę, zacząłem fatalnie spać, czułem się ociężały i humorzasty. Jeśli chcesz zobaczyć, jak wyglądałem, wejdź na stronę thefast800.com.

Moja żona Clare uznała, że wystarczy. Rozpocząłem więc program Fast 800, a wyniki były zdumiewające ([TUTAJ](#)).

O mnie

Jestem absolwentem medycyny, którą studiowałem w Londynie, ale przez wiele lat pracowałem jako dziennikarz naukowy dla gazet i telewizji. W swojej pracy zawodowej próbowałem zrozumieć skomplikowane i często sprzeczne tezy dotyczące zdrowia.

W rezultacie mam regularny kontakt z najlepszymi lekarzami, specjalistami od odchudzania i naukowcami w zakresie żywienia z całego świata. Z niektórymi z nich współpracowałem nad oryginalnymi badaniami, zwłaszcza w dziedzinie żywienia i zdrowia.

Wszystko, co piszę, oparte jest na nowatorskich doniesieniach naukowych – w rzeczywistości ta książka powstała dzięki ciężkiej pracy wielu naukowców, którzy byli skłonni poświęcić mi czas i podzielić się ze mną swoimi najnowszymi odkryciami – dlatego na końcu znajdziesz mnóstwo przypisów do badań naukowych. Nie musisz ich czytać, ale dodałem je na wypadek, gdybyś chciał sprawdzić, na czym opieram swoje twierdzenia.

Dla osób, które gubią się w wielkiej ilości sprzecznych informacji na temat zdrowia rozpowszechnianych przez media, na końcu książki dołączyłem także rozdział o „poziomie wiarygodności dowodów” ([TUTAJ](#)). Wyjaśniam tam, czym są randomizowane badania kliniczne i dlaczego

stanowią bardziej wiarygodny dowód niż rządowe zalecenia, badania na zwierzętach czy badania kohortowe.

W tej książce znajdziesz też przypadki i historie ludzi, którzy skontaktowali się ze mną, by podzielić się wskazówkami i opowiedzieć o swoich postępach. Odkryłem, że niezwykle pomocne jest prowadzenie strony internetowej i zaangażowanie aktywnej społeczności, której członkowie nie tylko wzajemnie się wspierają, ale także regularnie piszą o tym, jak sobie radzą.

Jesteśmy zwierzętami społecznymi, a najlepszym sposobem na utratę wagi i nabranie właściwych nawyków jest wejście w kontakt z innymi. Istnieją mocne dowody na to, że im więcej ma się wsparcia, tym bardziej prawdopodobne jest, że odniesie się sukces, więc na stronie thefast800.com prowadzimy także interaktywny program online z poradami, przepisami, planami żywieniowymi, umożliwiającymi śledzenie swoich postępów. Dołącz do nas.

1

Dlaczego przybieramy na wadze

Jeśli chcesz schudnąć, warto, byś zrozumiał, dlaczego w ogóle tyjemy. Oczywista odpowiedź: „bo za dużo jemy i za mało ćwiczymy”, jest zbyt uproszczona. To tak, jakby zwrócić się do trenera tenisa, chcąc poprawić technikę, i usłyszeć, że trzeba po prostu „zdobyć więcej punktów niż przeciwnik”. To prawdziwa, ale mało przydatna informacja.

Dlaczego więc w ciągu ostatnich czterdziestu lat na świecie doszło do tak gwałtownego wzrostu liczby ludzi z otyłością?

Istnieje sporo wiarygodnych wyjaśnień, takich jak nasilenie się wśród ludzi lęków, stresu, osłabienie jakości snu i zmniejszenie aktywności fizycznej, jednak na pierwszym miejscu mojej listy umieściłem podjadanie oraz fakt, że spożywamy coraz więcej śmieciowego jedzenia – nie tylko coli, ciast i słodczy, ale też węglowodanów rafinowanych, których spożycie od 1980 roku wzrosło o 20%². Te produkty mają mnóstwo kalorii i silnie uzależniają ([TUTAJ](#)). Nasycone cukrem i przetworzonym tłuszczem powodują zamęt wśród naszych hormonów, wpływając zwłaszcza na jeden: insulinę.

Węglowodany a insulina

Problem z węglowodanami, zwłaszcza tymi łatwo przyswajalnymi, które można znaleźć w śmieciowym jedzeniu, ale także w białym ryżu i większości chlebów, polega na tym, że są szybko rozkładane w jelitach, przez co twój krwiobieg zalewany jest falą cukru. W rezultacie otrzymujesz zastrzyk energii i znajdujesz się na krótkim cukrowym „haju”. Jednak wysoka zawartość cukru we krwi jest dla twojego ciała szkodliwa, bo niszczy naczynia krwionośne i nerwy.

Twoja trzustka reaguje, uwalniając hormon zwany insuliną. Jego głównym zadaniem jest szybkie przywrócenie poziomu cukru we krwi do normy, co osiąga, pomagając złaknionym energii komórkom – takim jak te w twoich mięśniach i mózgu – wchłonąć cały ten cukier.

Jeśli jednak bezustannie coś podjadasz i nie robisz zbyt wiele, by spalić kalorie, twoje ciało staje się coraz mniej podatne na działanie insuliny. Trzustka musi ciężiej pracować, żeby wyprodukować więcej tego hormonu. To jak krzyczenie na dzieci. Im głośniej na nie krzyczysz, tym mniej uwagi na ciebie zwracają.

Teraz dzieją się dwie złe rzeczy:

1. Twoje komórki tłuszczowe powiększają się i pojawia się w nich stan zapalny, podczas gdy ciało próbuje wcisnąć w nie coraz więcej energii. W pewnym momencie przekraczasz swój „osobisty próg tłuszczu”. Nie ma więcej miejsca, by bezpiecznie przechowywać tłuszcz, więc zaczyna się on rozlewać na twoje organy wewnętrzne, między innymi wątrobę. Właśnie w ten sposób Francuzi produkują foie gras, słynny pasztet z wątróbki. Karmią gęsi tak ogromną ilością bogatej w skrobię kukurydzy, że ich wątroby dosłownie toną w tłuszczu.

2. Ten tłuszcz trzewny – który przenika także do trzustki i otacza serce – jest o wiele bardziej niebezpieczny niż ten na pośladkach czy udach. Prowadzi do czegoś, co określane jest mianem zespołu metabolicznego, który z kolei przyczynia się do rozwoju chorób serca, cukrzycy i demencji. Jeśli chcesz zobaczyć, jak to wygląda, zajrzyj na thefast800.com, gdzie znajdziesz zdjęcie przedstawiające moje narządy wewnętrzne, zanim schudłem. Tylko dla czytelników o stalowych nerwach.

Choć nosisz w ciele zbyt dużą ilość tłuszczu, wciąż przez cały czas czujesz się głodny. To dlatego, że masz teraz wysoki poziom insuliny, który wspiera dalsze gromadzenie tłuszczu. Oznacza to, że masz mniej paliwa, które pomaga funkcjonować reszcie twojego ciała.

To tak, jakbyś stale wpłacał pieniądze na konto w banku, a po jakimś czasie odkrył, że niesłychanie trudno ci je z niego wyjąć. Masz pieniądze, ale po prostu nie możesz się do nich dostać. Wysoki poziom insuliny nie pozwala twojemu ciału dostać się do zapasów energii, które mogłoby spalić.

A więc mimo tego, że kumulujesz mnóstwo energii w postaci tłuszczu, twoje mięśnie i mózg nie mają do niej łatwego dostępu. Pozbawiony paliwa mózg każe ci więcej jeść. Zatem to robisz. Ale ponieważ wysoki poziom insuliny wspiera gromadzenie tłuszczu, stajesz się grubszy, pozostając głodny.

Innymi słowy, jeśli masz kłopoty z utrzymaniem prawidłowej wagi, niekoniecznie musi to wynikać z braku silnej woli lub zachłanności. Bardziej prawdopodobne jest to, że tak jak jedno na troje Amerykanów cierpisz na insulinooporność, a przez to w twoim krwiobiegu krąży za dużo insuliny.

Czy to nie brzmi absurdalnie? Wszystko, co opisuję, oparte jest na pracy najlepszych światowych specjalistów od metabolizmu.

Doktor Robert Lustig, znakomity endokrynolog dziecięcy, który wyleczył tysiące otyłych dzieci, w swojej wspaniałej książce *Słodka pułapka* podkreśla, że zrozumienie działania insuliny jest kluczem do zrozumienia otyłości. „[Insulina] zamienia cukier w tłuszcz. To ona sprawia, że twoje komórki tłuszczowe rosną. Im więcej insuliny, tym więcej cukru”³.

Doktor Lustig obwinia współczesną dietę, bogatą w cukier i przetworzone węglowodany, o podnoszenie naszego poziomu insuliny, a jego tezy popiera wielu innych czołowych specjalistów od otyłości, między innymi doktor David Ludwig, pediatra z Harvard Medical School, i doktor Mark Friedman, dyrektor Nutrition Science Initiative w San Diego.

Według Ludwiga i Friedmana: „Rosnąca ilość węglowodanów w amerykańskiej diecie i poziom ich przetworzenia podniosły poziom insuliny, komórki tłuszczowe zaczęły być magazynowane jak szalone i u znacznej liczby osób wywołały reakcje biologiczne sprzyjające otyłości. Wysokie spożycie przetworzonych węglowodanów – chipsów, krakersów, ciast, napojów gazowanych, płatków śniadaniowych z dodatkiem cukru, a nawet białego ryżu i chleba – doprowadziło do zwiększenia masy ciała u całej populacji”⁴.

Inne niszczące skutki podwyższonego poziomu insuliny

Jeśli cierpisz na insulinooporność, a twoje ciało zmuszone jest produkować duże ilości insuliny, hormon ten nie tylko sprawi, że będziesz się czuł głodny, ale może się także przyczynić do wielu innych chorób. Stan ten

zwiększy ryzyko zachorowania na demencję, nowotwory piersi i jelita, przyczyni się do wysokiego ciśnienia krwi i wysokiego poziomu cholesterolu. U kobiet podwyższony poziom insuliny prowadzi do powstawania trądziku, huśtawek nastroju, nadmiernego owłosienia, nieregularnych miesiączek (zespołu policystycznych jajników) i niepłodności.

Dobra wiadomość jest taka, że jeśli zmienisz sposób żywienia i zrzucisz zbędne kilogramy, twój poziom insuliny wróci do normy. Cassie, pielęgniarka cierpiąca na cukrzycę typu 2, która schudła dwadzieścia kilogramów w czasie ośmioletniej diety obniżającej cukier we krwi (której kluczowe założenia zostały włączone do Fast 800), nie tylko odstawiła wszystkie leki, ale niedługo potem, po wielu latach starań, zaszła w ciążę i urodziła bliźniaki!

„Uwolniliście mnie od jedzenia i pozwoliliście ponownie przejąć kontrolę nad swoim życiem, ale przede wszystkim umożliwiliście dokonanie się cudu – choć już myślałam, że to niemożliwe”.

Nieustający wzrost popularności śmieciowego jedzenia

Fakt, że w obecnych czasach pochłaniamy tak dużo przetworzonych i bogatych w cukier węglowodanów i że spożywamy je tak często, nie jest przypadkiem. To niezamierzona konsekwencja kampanii promującej niskie spożycie tłuszczu, największego i prawdopodobnie najbardziej katastrofalnego eksperymentu w dziedzinie zdrowia publicznego, jaki kiedykolwiek został przeprowadzony.

Wszystko zaczęło się w 1957 roku (w roku moich narodzin), kiedy to niezwykle wpływowe Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne

postanowiło rozpocząć kampanię mającą na celu zmniejszenie spożycia tłuszczu. Naukowcom nie chodziło o odchudzenie brzuchów – bardziej martwili się o serca. Wierzyli, że tłuszcze nasycone powodują choroby serca, więc kazali społeczeństwu skończyć ze stekami, masłem i serem, a zaprzyjaźnić się z makaronem, ryżem, ziemniakami i warzywami.

Przynajmniej takie były założenia.

Wspierana milionami rządowych dolarów kampania na rzecz mniejszego spożycia tłuszczu niezaprzeczalnie przyniosła efekty. W ciągu kilku kolejnych dziesięcioleci w Stanach Zjednoczonych spadło spożycie tłuszczów zwierzęcych takich jak mleko, masło i śmietana, i to aż o 20%⁵. Amerykanie nie zastąpili jednak tych tłuszczów zdrowymi owocami i warzywami. Zamiast tego jedli coraz więcej przetworzonych produktów, silnie promowanych przez przemysł spożywczy jako „niskotłuszczowe” lub „pozbawione tłuszczu”. Pod pozorem produkowania „zdrowszego” jedzenia wytwórcy pakowali do swoich produktów przetworzone oleje roślinne (takie jak margaryna) i tanie węglowodany proste. Wraz ze spadkiem konsumpcji tłuszczów mlecznych wzrosła konsumpcja bogatych w cukier węglowodanów, a wskaźniki otyłości poszybowały w górę.

W latach osiemdziesiątych XX wieku, kiedy studiowałem medycynę, tłuszcz miał już ugruntowaną renomę produktu, którego należy unikać. Spożywanie tłuszczu sprawia, że człowiek robi się tłusty. Tak jak wlewanie tłuszczu do odpływu prowadzi do jego zatkania, tak też spożywanie tłuszczu, zwłaszcza nasyconego, zatyka tętnice.

Choć byłem szczupły i sporo ćwiczyłem, spożywałem także mnóstwo nasyconych tłuszczów w postaci mleka, mięsa i masła. W mojej rodzinie zdarzały się choroby serca i udary, a u mojego ojca jakiś czas wcześniej stwierdzono cukrzycę. Niezaprzeczalnie trzeba było coś zmienić.

Gorliwie namawiałem otyłego ojca do przejścia na dietę niskotłuszczową (nic to nie dało) i ciosałem matce kołki na głowie, dopóki nie przerzuciła się z masła na margarynę. Poranne jajka zostały zastąpione płatkami śniadaniowymi. Do kawy dodawałem kapkę odtłuszczonego mleka. Kupowałem jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu.

Czy stałem się zdrowszy? Otóż nie. W następnych dziesięcioleciach przytyłem około dwunastu kilogramów, a moja tkanka tłuszczowa sięgnęła aż 28%, cholesterol poszybował w górę i zachorowałem na cukrzycę typu 2.

Problem polegał na tym, że choć spożywałem mniej tłuszczu, pochłaniałem o wiele więcej węglowodanów. Gdybym przerzucił się na jedzenie zdrowych, złożonych węglowodanów, prawdopodobnie nic by mi nie było. Ja jednak robiłem to, co mi zalecano, czyli zapełniałem talerz dużą ilością skrobiowych węglowodanów takich jak chleb, ryż i ziemniaki.

Nie rozumiałem jednak (bo na medycynie nie uczą studentów zbyt wiele o odżywianiu, jeśli w ogóle!), w jaki sposób spożywanie tych pokarmów odbija się na moim zdrowiu. Jedzenie gotowanych ziemniaków podnosi poziom cukru we krwi tak samo szybko jak zjedzenie łyżki cukru (sprawdziłem to na sobie!). Jak na ironię, jeśli zje się ziemniaki z dodatkiem tłuszczu, na przykład sera lub masła, tłuszcz spowolni wchłanianie cukru i wzrost jego poziomu we krwi będzie wolniejszy i mniej ekstremalny.

Nie wziąłem także pod uwagę tego, że węglowodany, zwłaszcza przetworzone, są o wiele mniej sycące niż tłuszcz czy białko. Po kilku godzinach od zjedzenia na śniadanie miski płatków człowiek znów robi się głodny. Więc sięga po przekąskę. Na diecie wysokowęglowodanowej czułem się bezustannie głodny, więc przez cały czas coś przegryzałem. A to powodowało, że moja przepracowana trzustka była zajęta pompowaniem

insuliny, która – jak zobaczyliśmy wyżej – sprawiała, że byłem coraz grubszy.

Dlaczego przekąski tuczą

Dawniej ludzie trzymali się ciekawej zasady „niejedzenia między posiłkami”. W latach siedemdziesiątych XX wieku, przed nastaniem współczesnego kryzysu otyłości, dorośli zachowywali mniej więcej cztery i pół godziny postu między posiłkami, podczas gdy od dzieci oczekiwano, że wytrwają bez jedzenia około czterech godzin. Te czasy dawno minęły, podobnie jak modne wówczas spodnie dzwony. Dziś średnia przerwa między posiłkami zmaląa do trzech i pół godziny w przypadku dorosłych i trzech godzin w przypadku dzieci, jeśli nie wliczymy w to wszystkich napojów i przekąsek.

Powszechnie przyjęty pogląd mówi, że należy „jeść często i mało”. Ideę tę przeforsowali producenci przekąsek i, co zdumiewające, wciąż popiera ją część dietetyków. Argumentują oni, że lepiej jest spożywać wiele małych posiłków – do sześciu dziennie (na przykład śniadanie, obiad i kolację, a także przekąski przed południem, po południu i przed snem) – ponieważ dzięki temu zmniejszy się prawdopodobieństwo, że zgłodniejemy i napchamy się śmieciowym jedzeniem o wysokiej zawartości tłuszczu. To teoria. W rzeczywistości ludzie robią na odwrót.

W porównaniu z okresem sprzed trzydziestu lat nie tylko spożywamy około 180 kalorii dziennie w postaci przekąsek – przede wszystkim mlecznych, słodzonych napojów i koktajli – ale także zapewniamy sobie większą podaż kalorii w postaci podstawowych posiłków, przeciętnie 120 dodatkowych kalorii dziennie. Innymi słowy, im więcej przekąszamy, tym więcej jemy w ogóle.

Jedzenie przez cały dzień, od momentu, w którym się budzimy, do ostatniej wieczornej przekąski, jest dziś tak normalne, że niemal szokujące byłoby zaproponowanie czegoś odwrotnego, czyli postu. Więcej na ten temat w następnym rozdziale.

Uzależnienie od jedzenia

Współczesna epidemia otyłości nie została wywołana przez zbiorowe załamanie się silnej woli pod koniec lat siedemdziesiątych XX wieku. Doszło do niej, ponieważ producenci żywności odkrywali coraz więcej sprytnych sposobów na to, by przekonać nas do kupowania swoich produktów. Podobnie jak przedstawiciele przemysłu tytoniowego wiedzą, jak zarzucać przynętę na klientów.

Choć oczywiście śmieciowe jedzenie nie uzależnia w taki sam sposób jak kokaina, posiada niektóre jej właściwości. Przyjemność, jaką czerpiemy z jedzenia, jest zazwyczaj bardzo krótkotrwała. Opiera się na kompulsji. Jemy śmieciowe jedzenie, wiedząc, że nam szkodzi. Robimy to, bo nie potrafimy się powstrzymać. Producenci tego rodzaju żywności twierdzą, że dobrze jest jeść „wszystkiego po trochu” lub „wszystko z umiarem”. Cóż, nie powiedziałabyś tego o arszeniku.

Uwielbiam czekoladę, zwłaszcza mleczną. Moja chęć na czekoladę nie ma nic wspólnego z głodem. Są chwile, kiedy mimo że jestem niesamowicie głodny, bez trudu omijam wystawioną na widoku w supermarkecie czekoladę. W innych przypadkach, zwłaszcza późnym wieczorem, buszuję po kuchni, zaglądając do szafek i szukając czekolady, którą mogła gdzieś schować Clare.

Zdarzyło mi się kiedyś kupić na stacji tabliczkę czekolady, wrzucić ją na tylne siedzenie, żeby jej od razu nie pochłonać, po czym zatrzymać się

na następnej stacji i ją zjeść. Innym razem połamalem tabliczkę czekolady i wyrzuciłem do kosza na śmieci, a kilka minut później zacząłem w nim grzebać. Zupełne dno osiągnąłem, kiedy zjadłem czekoladowe jajko, które moja sześciolatka córka dostała od wielkanocnego zajączka. Nie mówcie, że to zachowanie jest normalne.

Te zachcianki najbardziej przybierają na sile nocą, kiedy jestem zmęczony, ale także w chwilach dużego stresu, smutku lub zwyczajnej nudy. Próbowalem przerzucić się na gorzką czekoladę, ale nie zaspokaja u mnie tych samych potrzeb emocjonalnych. Jestem czekoladoholikiem i podejrzewam, że zawsze nim będę.

Które produkty spożywcze są najbardziej uzależniające i dlaczego

Niektórzy ludzie uważają, że cukier uzależnia, ale wystarczy chwila zastanowienia, by stwierdzić, że to nie może być prawda. Uwielbiam słodczyce, ale nawet ja nie rzucam się regularnie na cukierniczkę.

Niedawno próbowałem zjeść zawartość małej miseczki cukru i w połowie pierwszej łyżki miałem odruch wymiotny. Nie jest to doświadczenie, które pragnę powtórzyć.

A zatem co wspólnego ma ze sobą tak wiele uzależniających produktów spożywczych?

W 2015 roku badacze z Uniwersytetu Michigan postanowili się tego dowiedzieć⁶. Zebrali grupę 120 studentów, zaproponowali im do wyboru 35 różnych produktów i polecieli wypełnić Skalę Uzależnienia od Jedzenia Yale (Yale Food Addiction Scale) pozwalającą stwierdzić, jak bardzo uzależniające jest konkretne pożywienie. Studenci ocenili dane produkty na skali od 1 do 35.

Nie dziwi, że na czele „najbardziej uzależniających produktów” znalazła się czekolada, a zaraz za nią lody, frytki, pizza, ciastka, chipsy, ciasto, popcorn z dodatkiem masła i cheeseburgery.

W połowie skali znalazły się ser, boczek i orzechy, podczas gdy na samym dole umieszczono łososia, brązowy ryż, ogórek i brokuł.

Spójrz na poniższą listę. Co cię w niej uderza? Po pierwsze to, że najbardziej uzależniające produkty to te najbardziej przetworzone, zaprojektowane tak, by szybko się wchłaniały i niemal natychmiast udzielały mózgowi zastrzyku dopaminy (hormonu nagrody). Co więcej, jest to ten rodzaj pożywienia, który wiąże się z agresywną reklamą, skierowaną zwłaszcza do dzieci.

Jednak tym, co naprawdę wyróżnia te produkty, jest fakt, że stanowią połączenie tłuszczów i węglowodanów. I to nie byle jakie połączenie. Ogólnie rzecz biorąc, bez względu na to, czy mówimy o czekoladzie czy frytkach, cieście czy cheeseburgerze, wszystkie składają się z mniej więcej 1 grama tłuszczu na 2 gramy węglowodanów. Właśnie taka proporcja wydaje się sprawiać, że nie możemy się im oprzeć.

Proporcja 1 : 2

100 g	tłuszcz	węglowodany	kalorie
Czekolada mleczna	30 g	58 g	534
Lody	12 g	24 g	200
Frytki	15 g	32 g	270
Pizza pepperoni	10 g	30 g	266
Chipsy	30 g	50 g	536
Ciastka	26 g	52 g	460
Popcorn z dodatkiem masła	30 g	56 g	546
Cheeseburger	14 g	30 g	303

Jak widzisz, nie we wszystkich produktach proporcja wynosi dokładnie 1 : 2, ale różnica jest niewielka. Dlaczego tak jest? Przede wszystkim powyższa proporcja jest dla nas tak kusząca, bo znamy ją z pierwszego pokarmu, jaki spożywaliśmy – mleka matki. Porcja ludzkiego mleka o objętości 100 mililitrów zawiera około 4 gramów tłuszczu i 8 gramów węglowodanów, dzięki czemu jest ono zaskakująco słodkie.

Co ciekawe, mleko jest jednym z niewielu naturalnych produktów o wysokiej łącznej zawartości tłuszczu i węglowodanów. Mięso ma dużo tłuszczu i białka, ale bardzo mało węglowodanów, podczas gdy warzywa mogą zawierać sporo węglowodanów, ale niewiele tłuszczu.

Nie jesteśmy jedynymi zwierzętami, które nie potrafią odmówić sobie tej zabójczej mieszanki. Szczury laboratoryjne, którym da się do wyboru sam tłuszcz lub same węglowodany, zjedzą tylko tyle, by utrzymać stabilną wagę. Ale jeśli da się im nieograniczony dostęp do produktów bogatych

zarówno w tłuszcze, jak i węglowodany, będą się nimi objadać, aż osiągną niemal kształt kuli.

Oczywiście producenci jedzenia doskonale zdają sobie sprawę z naszych słabości i wykorzystują je, by sprzedawać swoje produkty. Możliwe, że ta wiedza nie zlikwiduje twoich kompulsji żywieniowych, ale przynajmniej pomoże ci zrozumieć, dlaczego tak bardzo pragniesz produktów, które są dla ciebie szkodliwe, i może pomóc ci z tym zaważyć. Odkąd zapoznałem swoje dzieci z kilkoma sztuczkami, które stosuje przemysł spożywczy, by uzależnić nas od jedzenia, z mniejszym entuzjazmem podchodzą do pomysłu wizyty w miejscach takich jak restauracja McDonald's.

Czy jesteś uzależniony od konkretnego jedzenia?

Wypełnij tę krótką ankietę i sprawdź, do jakiego stopnia jesteś uzależniony od konkretnego produktu. Jeśli odpowiesz „tak” ponad trzy razy, może to oznaczać, że masz problem. Staram się unikać lodów i chipsów, bo wiem, że kiedy zacznę je jeść, trudno mi będzie przestać, ale jedyny produkt na liście „uzależnień”, z którym mam prawdziwy problem, to czekolada.

Myśląc o czekoladzie, odpowiedziałem „tak” na pytania numer 1, 2, 3, 4, 7, 9 i 10. Tym samym uzyskałem wynik 7. Nie ma innego produktu spożywczego, który dałby mi wynik powyżej 2.

1. Kiedy zaczynam jeść ten produkt, nie mogę przestać i zjadam go o wiele więcej, niż zamierzałem.
2. Nie przestaję jeść tego produktu, nawet kiedy nie czuję się już głodny.
3. Jem do momentu, kiedy czuję się fizycznie chory.
4. Pragnę tego produktu, kiedy jestem zestresowany.

5. Jeśli nie ma go w domu, wsiadam do samochodu i jadę do najbliższego sklepu, w którym go sprzedają.
6. Jem ten produkt, żeby się pocieszyć.
7. Chowam ten produkt, tak by nawet moi bliscy nie wiedzieli, ile go zjadłem.
8. Jedzenie tego produktu wywołuje u mnie niepokój, wstręt do samego siebie i poczucie winy.
9. Jem ten produkt, choć od jakiegoś czasu nie daje mi to zbyt wielkiej przyjemności.
10. Próbowiałem zrezygnować z tego produktu, ale mi się nie udało.

Podlicz, ile razy odpowiedziałeś „tak”. Im więcej razy odpowiedziałeś twierdząco, tym silniej jesteś uzależniony od węglowodanów.

W rozdziale 7 piszę więcej o zachciankach żywieniowych i o tym, jak sobie z nimi poradzić.

Podsumowanie

- To, że coraz więcej podjadamy i spożywamy większą ilość śmieciowego jedzenia, nie jest przypadkiem: śmieciowe jedzenie wypełnione jest tłuszczem, cukrem i solą. Producenci chcą, żebyśmy go łaknęli.
- Spożywanie dużej ilości przetworzonych węglowodanów – w postaci białego chleba, ryżu i makaronu, a także śmieciowego jedzenia – sprawi, że trzustka będzie wydzielać dużo insuliny.

- Wysoki poziom insuliny powoduje, że czujemy się głodni, co z kolei skłania nas do częstszego sięgania po przekąski.
- Jeśli będziesz przestrzegać mojego programu, nie tylko schudniesz, ale także obniżysz poziom insuliny. Nie będziesz się czuł tak głodny i zauważysz poprawę w wielu innych aspektach zdrowia.

2

Rozwój programu postu przerywanego

Program, który polecam w tej książce, oparty jest na wielu badaniach naukowych, informacjach pozyskanych od setek osób, które z powodzeniem praktykują post przerywany, oraz na rozmowach z mnóstwem specjalistów od utraty wagi. Zaprojektowano go w taki sposób, by można było jak najłatwiej osiągnąć maksymalne korzyści. Ponieważ jednak każdy człowiek jest inny, chciałbym, żebyś pozwolił sobie na eksperymenty i przyglądał się temu, która metoda (lub metody) sprawdza się w twoim przypadku najlepiej.

Zanim zaczniesz, chciałbym też, żebyś zrozumiał, co ma ci do zaoferowania post przerywany nie tylko w sprawie utraty wagi, ale także w kwestiach zdrowia, takich jak zmniejszenie stanu zapalnego i obniżenie ryzyka chorób serca, poprawienie stanu jelit i wielu innych. A zatem w tym rozdziale zagłębię się w informacje naukowe, na których opierają się różne rodzaje postu przerywanego, i ocenię ich mocne i słabe strony.

Poznaj CRON-ików

Jak wspomniałem we wstępie, post przerywany cieszy się obecnie wielką popularnością. Ale kiedy w 2012 roku zaczynałem zgłębiać tę metodę

żywienia, postrzegano ją jako zarówno ekscentryczną, jak i niebezpieczną. Ludzie jeszcze jej nie podchwycili i przeprowadzono stosunkowo niewiele badań z ich udziałem. Interesowało się nią także niewielu celebrytów. Prawdę mówiąc, większość osób praktykujących post – przerywany lub inny – robiła to z powodów religijnych, była kulturystami lub zwolennikami ruchu New Age. Albo osobami na diecie CRON (Calorie Restriction with Optimal Nutrition, Ograniczanie Kalorii z Optymalnym Odżywianiem).

CRON-icy – jest ich na świecie około stu tysięcy – praktykują coś, co nazywa się długotrwałym ograniczaniem kalorii (CR). Łączy się to z drastycznym codziennym ograniczaniem kalorii – na zawsze – w nadziei, że ta praktyka przedłuży życie.

Nie brzmi to zbyt przyjemnie. Właściwie pobrzmiewa chronicznym niedożywieniem lub zaburzeniem odżywiania. Ale ważna różnica polega na tym, że choć CRON-icy trzymają się niskokalorycznej diety, starają się przyswoić wszystkie niezbędne witaminy, minerały i składniki odżywcze. Jedzą zdrowo, tylko mało.

CRON-icy, których większość stanowią mężczyźni, spożywają przeciętnie 1600 kalorii dziennie. To mniej więcej dwie trzecie tego, co zjada przeciętny mężczyzna.

Zaciekawiony tym, dlaczego ktokolwiek chciałby się czegoś takiego podjąć, za pośrednictwem strony internetowej towarzystwa CRZ udało mi się namierzyć CRON-ika o imieniu Dave. Dave, który ogranicza kalorie od ponad dwóch dekad, mieszka niedaleko mnie w południowej Anglii. A co jeszcze lepsze, jest moim rówieśnikiem – dzieli nas zaledwie kilka tygodni.

Dave zaczął ograniczać kalorie tuż po skończeniu trzydziestu lat. Dlaczego? „Na studiach nie zwracałem specjalnej uwagi na swoją dietę ani na to, co piłem – powiedział. – Jadłem i piłem wszystko, co wpadło mi

w ręce. Ale mniej więcej w 1988 roku sporo się mówiło o chorobach serca i o tym, że po czterdziestce czy pięćdziesiątce może cię to zabić, więc zacząłem poważniej podchodzić do diety i wprowadziłem pewne zmiany”.

Zaczął od wyeliminowania z diety czekolady i pszenicy, co poprawiło mu samopoczucie. „Cierpiałem na migreny, które nagle ustały. Potem przeczytałem *120-Year Diet Book* Roya Walforda, pomysłodawcy diety ograniczającej kalorie, i postanowiłem zmniejszyć liczbę spożywanych kalorii do 1600”.

Doktor Roy Walford był jednym z pionierów ograniczania kalorii. Jako badacz wykazał, że można znacząco wydłużyć życie myszy, utrzymując je na diecie niskokalorycznej. Wziął także udział w nieco szalonym eksperymencie, zwanym Biosphere 2, w ramach którego mieszkał z grupą innych uczestników w zamkniętym budynku na pustyni w Arizonie. Celem tego eksperymentu było przygotowanie ludzi do życia na innej planecie. Aby to osiągnąć, wolontariusze odcinali się od świata zewnętrznego i jedli tylko to, co sami potrafili wyhodować, a wodę i powietrze poddawali recyklingowi. Walford przekonał wszystkich, żeby przez większą część dwóch lat spędzonych w izolacji pozostawali na diecie niskokalorycznej. Co nie dziwi, wszyscy bardzo schudli, a Walford uznał to za ogromny sukces. Jednak choć twierdził, że styl życia CR pomaga człowiekowi dożyć w zdrowiu stu dwudziestu lat, sam zmarł w mało imponującym wieku siedemdziesięciu dziewięciu lat. Czy Dave’owi i innym CRON-ikom uda się go przeżyć?

Walka ciał

Aby sprawdzić, czy styl życia oparty na ograniczaniu kalorii służy Dave’owi, ustaliliśmy, że porównamy nasze ciała. Poddaliśmy się więc

całościowym badaniom lekarskim. Dave, który jest ode mnie dwa i pół centymetra niższy, okazał się niemal dwadzieścia kilogramów lżejszy. Miał zaledwie 8% tkanki tłuszczowej (ja miałem wówczas 26%) i ciśnienie dwudziestolatka. Jego tętnice były czyste, a słuch, zmysły równowagi i dotyku w o wiele lepszym stanie niż u mnie.

Jednak najbardziej odkrywcza okazała się wizyta u chirurga plastycznego, którego poprosiliśmy, żeby ocenił nasz wiek, nie podając mu powodu całego zamieszania. Chirurg precyzyjnie i brutalnie oznajmił, że skończyłem pięćdziesiąt lat, co poznał „po obwisłym podbródku”. Wiek Dave’a ocenił na dwadzieścia lat mniej niż mój, „bo jego skóra niemal pozbawiona jest zmarszczek i jest o wiele bardziej elastyczna niż pańska”.

Dave wygląda niezwykle dobrze jak na swój wiek, choć jest nieco za chudy, a jego ciało zdaje się być w formie. Będziemy musieli poczekać kilka dekad, żeby przekonać się, czy rzeczywiście będzie żył dłużej niż reszta społeczeństwa. Jednak najnowsze dowody oparte na badaniach przeprowadzonych na zwierzętach podają, że to możliwe.

Poszczące mikruski żyją dłużej

Od lat trzydziestych XX wieku wiemy, że można wydłużyć życie myszy, ograniczając jej pożywienie, ale dopiero niedawno okazało się, że to samo udaje się w przypadku bardziej przypominającego nas zwierzęcia.

W czerwcu 2018 roku naukowcy opublikowali wyniki niezwykle długotrwałego badania z udziałem mikrusków (małpiatek z rodziny lemurkowatych)⁸. Są to ssaki naczelne, należą do tej samej dużej rodziny co małpy i ludzie. Żyją stosunkowo krótko (jest to dość wygodne, kiedy bada się proces starzenia), a skład chemiczny ich ciał przypomina nasz.

Aby przeprowadzić swój eksperyment, badacze z National Institute on Aging podzielili dużą grupę mikrusków na dwie podgrupy. Obie trzymane były w podobnych warunkach i karmione tą samą zdrową żywnością. Jedyna różnica polegała na tym, że jedna grupa tuż po osiągnięciu dojrzałości zaczęła otrzymywać 30% mniej kalorii niż druga (będąca grupą kontrolną).

Co się wydarzyło? Wraz z upływem lat różnice stawały się coraz bardziej widoczne. Mikruski pozostające na diecie ograniczającej kalorie wciąż wyglądały młodo i miały lśniące futerko. Zauważono u nich niższy wskaźnik zapadalności na raka i cukrzycę, a badania ich zdolności umysłowych wykazały niesłabnącą bystrość. Badania za pomocą rezonansu magnetycznego pokazały, że mikruski z pierwszej grupy zachowały o wiele więcej istoty białej – wypustek neuronów łączących się z różnymi obszarami mózgu – niż te na tradycyjnej diecie.

Najbardziej imponujące było to, że mikruski z pierwszej grupy żyły przeciętnie o połowę dłużej niż ich kuzyni, którzy otrzymywali obfitsze posiłki. Jest to dość przekonujący dowód na to, że ograniczanie kalorii rzeczywiście potrafi wydłużyć życie zwierzęciu takiemu jak my. Niemal jedna trzecia zwierząt, którym ograniczano kalorie, wciąż żyła, kiedy zmarło ostatnie zwierzę z grupy kontrolnej.

Łatwiejsze formy postu

Choć praktyka ograniczania kalorii może przedłużyć życie, większość z nas nie zdecydowałaby się na dołączenie do grona CRON-ików. Chciałbym uzyskać korzyści płynące z ograniczania kalorii, nie doświadczając minusów tej praktyki. Dlatego tak mnie pociąga post przerywany. Ograniczanie kalorii przez krótkie okresy lub pilnowanie pór, w jakich się

je przyjmuje, wydaje się oferować wiele spośród korzyści długoterminowego ograniczania kalorii. Przy czym jest zdecydowanie łatwiejsze i o wiele wygodniejsze.

W tym rozdziale opiszę doniesienia z najnowszych badań, które stały się podstawą najpopularniejszych form postu przerywanego, mam tu na myśli:

- Post okresowy (w ramach którego raz na kilka miesięcy ograniczasz jedzenie przez pięć dni z rzędu).
- Plan 5 : 2 (w ramach którego ograniczasz kalorie dwa razy w tygodniu).
- Okno żywieniowe (w ramach którego posilas się jedynie w wąskim oknie czasowym).

Każda z tych form postu przerywanego zapewnia inne korzyści zdrowotne. A najwspanialsze jest to, że wzajemnie się nie wykluczają. Przyjrzyjmy się każdej z nich.

1. Post okresowy

Profesor Valter Longo, dyrektor Longevity Institute z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, jest jednym z wiodących ekspertów w dziedzinie procesów starzenia się ludzi. A zatem był także jednym z pierwszych naukowców, do których zwróciłem się z pytaniem, czym właściwie jest post, na jakiej zasadzie działa i dlaczego jest tak istotny dla ludzkiego zdrowia.

Valter, wysoki, szczupły i starzejący się w świetnym stylu, jest doskonałą wizytówką własnych badań. Urodzony we Włoszech w 1967 roku, wydaje się o dziesięć lat młodszy niż w rzeczywistości.

Valter głęboko wierzy w używanie mocy postu w celu opóźnienia starzenia i zapobiegania chorobom takim jak nowotwory, choroby serca i cukrzyca. Poświęcił życie, próbując zrozumieć stojące za tym mechanizmy. Dobra wiadomość jest taka, że Valter uważa, iż w dzisiejszych czasach już dość dobrze rozumiemy, dlaczego zachodzi proces starzenia i jak go opóźnić. Nawet lepiej! Nie trzeba rezygnować z dobrego jedzenia ani stać się chudzielcem przypominającym CRON-ików, by cieszyć się długim życiem i zdrowiem. Dlaczego więc post, jak powiedział mi kiedyś sam Valter, jest jedną z najpotężniejszych rzeczy, których możesz spróbować?

Autofagia

Lista procesów, które zachodzą w twoim ciele dzięki postowi, jest długa i złożona, lecz jedna z najbardziej widocznych korzyści płynie z aktywacji w ciele procesu zwanego autofagią, który oznacza dosłownie „samozjadanie”. Autofagia to w pełni naturalny proces, w którym martwe lub zużyte komórki zostają rozłożone i pochłonięte.

Pomyśl o swoim ciele jak o samochodzie. Kiedy jest nowy, lśni i wszystko w nim działa. Ale wraz z upływem czasu różne elementy się zużywają, a poszczególne części pokrywają rdzą. Jeśli uprzesz się, żeby jeździć nim bez przerwy z dużą prędkością, w końcu się rozpadnie.

Aby twój samochód służył ci jak najdłużej, musisz odstawić go do warsztatu i pozwolić, by mechanicy wyciągnęli zużyte części i zastąpili je nowymi oraz odświeżyli pojazd. Oczywista prawda jest taka, że nie można jednocześnie reperować samochodu i szaleć nim po autostradach.

Podobnie dzieje się z nami. Tak jak potrzebujemy snu, potrzebujemy też przerwy od bezustannego jedzenia, jeśli mamy naprawić geny utrzymujące

nas w dobrej kondycji. Tylko wtedy, gdy nie jemy ani nie pijemy niczego, co ma kalorie, nasze ciała mogą rozpocząć proces naprawy.

Autofagia wywoływana jest postem i z czasem przybiera na sile. Ustaje w momencie, kiedy zaczynasz jeść.

Regeneracja

Post wywołuje autofagię, co oznacza, że twoje ciało jest zdolne oczyścić się ze śmieci i z resztek, na przykład starych komórek. Ale co się dzieje, kiedy zaczynasz jeść? Czy całe to dobro, które zaszło w organizmie, zostaje przekreślone?

Aby się o tym przekonać, w 2014 roku Valter i jego współpracownicy przeprowadzili pewien eksperyment⁹. W ciągu kilku miesięcy poddawali grupę myszy dwudniowemu postowi. Pierwszym procesem, jaki zaszedł w organizmach tych zwierząt, był spadek liczby białych krwinek. Valter wyjaśnił mi, że była to spodziewana i zdrowa reakcja. „Kiedy pościsz, twój organizm stara się zaoszczędzić energię, a jednym ze sposobów, jakie stosuje, jest poddanie dużej liczby komórek odpornościowych – zwłaszcza tych starych lub zniszczonych – recyklingowi”.

Co się jednak wydarzyło, kiedy po upływie postu myszom pozwolono się najeść? Ich ciała zareagowały natychmiastową produkcją nowych, bardziej aktywnych białych krwinek.

„Nie mogliśmy przewidzieć, że post wywoła tak zdumiewające efekty”, powiedział Valter.

Wydawało się, że poszczenie, wywołując autofagię, tworzy także przestrzeń dla powstania nowych komórek. Przypomina to pożar lasu, który wypala stare poszycie i tworzy miejsce dla nowych roślin i drzew.

Post, po którym następuje jedzenie, sygnalizuje ciału, że może zacząć produkować nowe komórki. Jeśli więc twój układ odpornościowy nie działa tak skutecznie jak dawniej (czy to dlatego, że jesteś starszy, czy dlatego, że przeszedłeś leczenie takie jak chemioterapia), krótkie okresy postu mogą pomóc mu się zregenerować.

Historia Jenni

Brytyjska dziennikarka Jenni Russell z wielkim zainteresowaniem zapoznała się z wynikami badań Valtera. Przez ponad dwie dekady cierpiała na poważną chorobę autoimmunologiczną, która niszczyła jej życie.

„Często bywało, że spałam po dwanaście godzin dziennie – napisała w felietonie dla gazety »The Times« – a czasem całymi miesiącami nie opuszczałam łóżka”¹⁰.

Funkcjonowała dzięki silnym i drogim lekom hamującym reakcje układu odpornościowego i choć czuła się po nich okropnie, ostrzegano ją, że będzie musiała je przyjmować do końca życia.

Kiedy więc natknęła się na badanie Valtera, które wykazało, że krótkotrwały post może przeprogramować niesprawny układ odpornościowy, postanowiła spróbować.

„Nie miałam nic do stracenia, poza cierpliwością i odrobiną zbędnych kilogramów. Pierwszy post rozpoczęłam w czasie rejsu po wzburzonym morzu. Było to o wiele łatwiejsze, bo i tak straciłam apetyt i nie musiałam robić nic poza leżeniem na koi i czytaniem”.

Postanowiła przeprowadzić swój post w wielkim stylu. Tylko woda i herbata (czarna, zielona lub miętowa). „Złościłam się, czułam się głodna i przybita, i poddałam się przed upływem trzeciego dnia. Pomyślałam, że to strata czasu”.

Jednak kiedy obudziła się czwartego dnia, czuła się lepiej niż przez ostatnich kilka lat.

Wciąż nastawiona sceptycznie, ale zaciekawiona, po kilku tygodniach spróbowała przeprowadzić kolejny krótki post. „Tym razem wszystkie symptomy zniknęły – napisała. – Nie mogłam uwierzyć w to, co się stało. Dla pewności pościłam co kilka tygodni, ale trzy i pół roku później nie powrócił żaden z objawów. Nie biorę leków. Odzyskałam swoje życie”.

Przełączenie metabolizmu

Pod nadzorem Valtera, na potrzeby programu naukowego BBC, który wyprodukowałem w 2012 roku (*Post i długie życie*), sam przeprowadziłem dość drastyczny czterodniowy post. Oprócz nieograniczonej ilości wody i czarnej herbaty postanowiłem pozwolić sobie na małą przekąskę dziennie w postaci zupy miso o wartości 25 kalorii. Od tego czasu pokochałem tę zupę.

Ostrzegano mnie, że pierwszych parę dni może być trudnych, ale że później zacznę odczuwać działanie czegoś, co Valter nazwał substancjami dobrego samopoczucia.

Przed podjęciem postu zważyłem się i pobrano mi krew, po czym pewnego poniedziałkowego wieczoru zjadłem ostatnią kolację złożoną ze steku, z frytek i sałatki, które popiłem piwem.

W czasie pierwszych dwudziestu czterech godzin postu w organizmie zachodzą duże zmiany. W ciągu kilku godzin cukier (glukoza) krążący w krwiobiegu zaczyna spadać. Jeśli nie zastąpi się go jedzeniem, ciało próbuje pozyskać energię ze stałej formy glukozy magazynowanej w mięśniach i wątrobie – glikogenu.

Kiedy zapasy glikogenu zaczną się kończyć (czyli dziesięć–dwanaście godzin po ostatnim zjedzonym posiłku), w ciele zachodzą zdumiewające zmiany. Przełącza się ono w tryb spalania tłuszczu. Nazywa się to przełączeniem metabolizmu. Przypomina to działanie samochodu hybrydowego, który po wyczerpaniu się baterii przestawiany jest z elektryczności na paliwo.

Gdy to następuje, organizm przekształca tłuszcz pobierany z zapasów tłuszczu w kwasy tłuszczowe i substancje zwane związkami ketonowymi, stanowiącymi odtąd źródło energii. Pod wieloma względami twój mózg pracuje lepiej na ciałach ketonowych niż na glukozie ([TUTAJ](#)).

Pierwsze dwa dni postu mogą być nieprzyjemne, zwłaszcza jeśli nigdy wcześniej się czegoś takiego nie robiło. To dlatego, że ciało i mózg muszą się przełączyć z używania glukozy na używanie ciał ketonowych. Jeśli nie jesteś do tego przyzwyczajony (a większość ludzi nie jest), możesz mieć bóle głowy, czuć się wyczerpany i mieć trudności z zasypianiem.

Największy problem, z jakim musiałem się zmierzyć w czasie trwania postu, trudno opisać słowami. Czasem czułem się „nieswojo”. Nie potrafię tego opisać trafniej. Nie byłem słaby. Czułem się po prostu nie na miejscu.

Momentami robiłem się głodny, ale przez większość czasu byłem w zaskakująco dobrej formie. Trzeciego dnia z pomocą nadciągnęły hormony wywołujące dobre samopoczucie.

W piątek, czwartego dnia, było po wszystkim. Tego popołudnia zostałem zbadany i odkryłem, że schudłem prawie półtora kilograma, z czego większość stanowił tłuszcz. Z zachwytem dowiedziałem się także, że poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu-1 (IGF-1) stanowiącego miarę ryzyka zachorowania na nowotwór spadł niemal o połowę.

Post okresowy a nowotwory

Spodziewałem się, że w czasie czterodniowego postu, w trakcie którego przyjmowałem jedynie płyny, schudnę, ale byłem zaskoczony tym, jak znacząco spadł u mnie poziom IGF-1 w tak krótkim czasie.

Valtera to jednak nie zdziwiło. Dysponuje dowodami, że regularne praktykowanie okresowego postu potrafi nie tylko obniżyć ryzyko zachorowania na różnego rodzaju nowotwory, ale także wzmocnić efekty chemioterapii u osób leczących się na raka.

W jaki sposób? Kiedy normalnym ludzkim komórkom odetnie się dostęp do zapasów pożywienia, wchodzi w coś, co Valter nazywa wysoce chronionym trybem, bez możliwości wzrostu. Innymi słowy, komórki bunkrują się i czekają na lepsze czasy.

Komórki nowotworowe zachowują się inaczej. Nawet kiedy pościsz, mnożą się jak szalone. A to sprawia, że stają się podatne na chemię.

Wyobraź sobie, że masz raka i niedługo czeka cię cykl chemioterapii, która ma za zadanie zabić błyskawicznie dzielące się komórki. Skutki uboczne chemioterapii (takie jak mdłości czy wypadanie włosów) wynikają z faktu, że chemia niszczy nie tylko komórki nowotworowe, ale także inne, które w tym samym czasie także szybko się dzielą, na przykład mieszki włosowe oraz komórki wyściełające jelita.

Gdyby dzięki postowi można było spowolnić mnożenie się normalnych komórek, można by pomóc uchronić zdrowe komórki przed chemią, wystawiając na atak komórki nowotworowe. Czy jednak potrafisz sobie wyobrazić poddawanie się postowi w czasie chemioterapii? I czy byłoby to bezpieczne?

Nora Quinn

Kilka lat temu poznałem Norę Quinn, była sędzią, która podobnie jak Jenni Russell postanowiła wypróbować okresowy post.

Nora chorowała na inwazyjnego raka piersi i przeszła już kilka cykli chemioterapii oraz radioterapii, po których czuła się fatalnie.

Kiedy przeczytała o badaniach Valtera, postanowiła poddać się siedmiodniowemu postowi, w czasie którego piła tylko wodę, przed, w czasie i po następnym cyklu chemii. Było ciężko. Ale Nora uznała, że warto, ponieważ odczuła mniej skutków ubocznych chemii i o wiele szybciej się zregenerowała.

Niedawno przestraszyła się, kiedy rutynowa mammografia wykazała w nieleczzonej piersi coś, co wyglądało jak cysta, a może nawet nowy nowotwór. Czekać na dalsze badania, przeprowadziła siedmiodniowy post oparty na wodzie. „To coś zniknęło. Całkiem. A w dodatku nie powróciło”.

„Jestem szczęśliwa, że lekarze poważnie podchodzą dziś do idei postu – powiedziała mi. – Ale medycyna zmienia się tak powoli. To potwornie frustrujące”.

Post imitujący dietę

Choć Valter cieszy się, że okresowy post w przypadku Nory miał tak pozytywne skutki, zdaje sobie sprawę z tego, że niewielu pacjentów chorujących na nowotwory gotowych jest się podjąć postu, w trakcie którego będą pili tylko wodę. I niewielu jest takich, dla których taki post jest wskazany. Dzięki funduszom pochodzącym z National Cancer Institute i innych organizacji Valter i jego zespół stworzyli coś, co badacz nazwał postem imitującym dietę (Fast Mimicking Diet, FMD). Nie jest to pełnoprawny post, ale pięciodniowa dieta, w czasie której je się około 800

kalorii dziennie. To umiarkowanie niskobiałkowa dieta złożona ze starannie zbilansowanej mieszanki warzyw, oliwy i orzechów.

Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o tego rodzaju poście, zachęcam do przeczytania najnowszej książki Valtera *Dieta długowieczności*, w której analizuje on plusy i minusy FMD. Informacje na ten temat znajdziesz także na jego stronie internetowej valterlongo.com.

FMD jest obecnie przedmiotem kilkunastu różnych prób klinicznych prowadzonych w centrach medycznych we Włoszech, w Holandii, Niemczech i Stanach Zjednoczonych. W jednej z nich bierze udział 250 kobiet chorych na raka piersi, z których połowie zostanie losowo przydzielony plan FMD, aby sprawdzić, czy tego rodzaju post poprawi ich tolerancję na chemioterapię i szanse przeżycia w porównaniu ze standardową terapią. Rezultaty tych badań poznamy pod koniec 2019 roku.

2. Plan 5 : 2

Post okresowy może być wspaniałym sposobem na zresetowanie systemu odpornościowego, jeśli ma się problem taki jak Jenni Russell, i może się okazać niezwykle pomocny w przypadku osób, które poddawane są chemioterapii, ja jednak szukałem czegoś innego: łatwego sposobu na schudnięcie i cofnięcie cukrzycy.

Z tego powodu w 2012 roku, po odbyciu rozmów z licznymi naukowcami, stworzyłem własną wersję postu przerywanego, który wydawał mi się bezpieczny i łatwiejszy do przeprowadzenia. Nazwałem go dietą 5 : 2. Postanowiłem, że przez pięć dni w tygodniu będę się żywił zdrowo, a w czasie dwóch dni postu ograniczę standardową podaż kalorii do około 25%, co oznaczało, że będę spożywać około 600 kalorii dziennie.

Ponieważ nie sądziłem, by znaczenie miało to, w które dni będę pościł, wybrałem wtorki i czwartki. Zadziałał tu przede wszystkim proces eliminacji. Nie chciałem pościć w piątki ani weekendy z oczywistych względów towarzyskich. Poszczenie w poniedziałki uznałem za nieprzyjemny sposób na rozpoczęcie tygodnia. Próbowałem pościć dzień po dniu (we wtorki i środy), ale to rozwiązanie okazało się uciążliwe.

Biorąc pod uwagę nieco przypadkowy sposób, w jaki wymyśliłem dietę 5 : 2, byłem zaskoczony i zachwycony tym, jak stała się popularna i skuteczna nie tylko w moim przypadku, ale także w przypadku innych ludzi, takich jak Denise.

Denise, która ma pięćdziesiąt jeden lat, uświadomiła sobie, że musi coś zmienić, kiedy kilka lat temu zauważyła, że przy wchodzeniu po schodach łapie zadyszkę. Udała się do lekarza i usłyszała, że znajduje się na granicy cukrzycy. Naprawdę ją to zmartwiło, ponieważ jej mama choruje na cukrzycę typu 2.

„Natknęłam się na twoją książkę i zastosowałam się do wszystkich rad. W czasie pierwszych ośmiu tygodni schudłam szesnaście kilogramów, a od tamtego czasu zrzucałam jeszcze sześć. Nie grozi mi już cukrzyca i prawdę mówiąc, jestem zdrowsza niż kiedykolwiek. Wczoraj byłam u swojego lekarza, który nazwał mnie wzorową pacjentką”.

Kiedy Denise zaczęła chudnąć, powzięła inne zdrowe postanowienia. Często się tak dzieje, że człowiek zostaje wyrwany z błędnego koła lęków i jedzenia na pocieszenie i trafia do szlachetnego kręgu, gdzie czuje się o tyle lepiej, że chce wprowadzić w swoje życie zmiany. Denise powiedziała mi: „Poprawiła mi się jakość snu. Mam więcej energii. Zaczęłam uprawiać medytację mindfulness. Dołączyłam do grupy spacerowej, która z kolei zaraziła mnie miłością do pływania”.

A więc co takiego pomogło jej nie zboczyć z kursu? „Świadomość, że schudłam, ale że kilogramy mogą wrócić, jeśli nie będę ostrożna. Mój mąż jest jedną z tych osób, które są wysokie, szczupłe i mogą się opychać pizzą. Ja wiem, że nie mogę. Godzę się z tym. Właśnie to jest takie ważne: pogodzenie się z faktem, że trzeba żyć inaczej”.

Czy doświadczyła jakichś trudniejszych chwil? „Mnóstwa. Wyraźnie pamiętam pewien wieczór, kiedy buszowałam po domu w poszukiwaniu pudełka czekoladek, które zostały mi po Bożym Narodzeniu. Na szczęście okazały się tak dobrze schowane, że poddałam się i zamiast po nie sięgnęłam po książkę... Mąż i dzieci bardzo mnie wspierają. Widzą, jak poprawiły się moje zdrowie i pewność siebie”.

Nowe badania

Choć wspaniale jest otrzymywać informację zwrotną od osób z powodzeniem przeprowadzających ułożoną przeze mnie dietę, takich jak Denise, koniec końców program diety musi być poparty badaniami naukowymi. A zatem jakie badania zostały przeprowadzone i co wykazują?

5 : 2 a podwyższony poziom cukru we krwi

W lipcu 2018 roku grupa australijskich naukowców pracujących w Sansom Institute of Health Research opublikowała rezultaty długoterminowego badania analizującego skutki diety 5 : 2 u ludzi, których poziom cukru we krwi był podwyższony¹¹.

Aby dać ci obraz tego, jak długo trwają tego rodzaju badania: Australijczycy zaczęli planować je w 2014 roku, ukończyli je pod koniec 2017, a wyniki opublikowali w lipcu 2018.

W tym badaniu 137 osobom z nadwagą lub otyłością, u których stwierdzono podwyższony poziom cukru we krwi, losowo przypisano na rok Plan 5 : 2 lub standardową dietę odchudzającą. Po dokładnym zważeniu i zmierzeniu członków obu grup wręczono im broszurki informacyjne na temat przypisanej im diety oraz przykładowy jadłospis, po czym odesłano ich, żeby mogli rozpocząć cały proces.

To konkretne badanie wyróżnia się tym, że jego uczestnikom nie przypisano specjalnej żywności czy zamienników posiłków ani nie udzielono im profesjonalnego wsparcia, co robi się zazwyczaj w tego typu badaniach dietetycznych. Uczestnicy otrzymali jedynie zalecenia i przez pierwszych kilka miesięcy mogli brać udział w spotkaniach z profesjonalnym dietetykiem.

Celem badania było odtworzenie rzeczywistego doświadczenia, a nie dokonanie czegoś, do czego potrzeba by było sztabu wysoko opłacanych specjalistów.

Jaki był efekt? Przez pierwsze trzy miesiące badania obie grupy bez trudu trzymały się swoich diet – odpowiednio 97% osób przestrzegających Planu 5 : 2 i 90% tych będących na tradycyjnej diecie.

Pod koniec roku mniej więcej jedna trzecia ochotników porzuciła przypisaną im dietę, czy to dlatego, że osiągnęli swój cel, czy też dlatego, że zmęczeni się dietą jako taką. Wskaźnik rezygnujących był wyższy wśród osób na tradycyjnej diecie niż wśród tych korzystających z Planu 5 : 2. Co więcej, uczestnicy z grupy 5 : 2 odkryli, że nawet jeśli z jakiegoś powodu przerwali dietę, łatwo było im do niej wrócić, podczas gdy osoby na tradycyjnej diecie poddawały się na dobre.

A utrata kilogramów? Uczestnicy, którym przypisano dietę 5 : 2, schudli średnio 7,1 kilograma i nie przybrali ponownie na wadze. To o 2,1

kilograma więcej niż u osób na tradycyjnej diecie. Stracili też o wiele więcej tłuszczu i zaobserwowali znaczną poprawę poziomu cukru we krwi.

Niektórzy radzili sobie lepiej od innych. Najlepszym 20% ochotników na diecie 5 : 2 udało się schudnąć i ponownie nie przybrać na wadze średnio 12,5 kilograma, czyli o 4 kilogramy więcej niż w grupie najlepszych 20% uczestników na standardowej diecie.

W podsumowaniu badania podano, że dieta 5 : 2 jest bezpieczna i skuteczna nawet wśród osób cierpiących na cukrzycę typu 2, o ile jest dobrze monitorowana.

5 : 2 a nowotwór piersi

W 2013 roku, tuż po ukazaniu się *Diety 5 : 2 dr. Mosleya*, doktor Michelle Harvie i profesor Tony Howell z Uniwersytetu w Manchesterze opublikowali wyniki badania koncentrującego się na efektach ograniczania kalorii przez dwa dni w tygodniu, w którym wzięło udział 115 kobiet w średnim wieku¹².

Kobiety podzielono na trzy grupy. Pierwszą poproszono o ograniczenie się do 1500 kalorii i przestrzeganie zasad diety śródziemnomorskiej, podczas gdy drugiej polecono, by przez pięć dni w tygodniu przestrzegała zasad diety śródziemnomorskiej, ale przez dwa dni pozostawała na jej niskowęglowodanowej wersji i spożywała jedynie 650 kalorii (co nazwano dietą dwudniową). Trzecią grupę poproszono, by dwa razy w tygodniu unikała węglowodanów, nie ograniczając przy tym kalorii.

Po trzech miesiącach osoby na diecie dwudniowej schudły średnio 6 kilogramów, niemal dwa razy więcej niż osoby przestrzegające codziennej diety, i straciły także o wiele więcej tkanki tłuszczowej z brzucha. W przeciwieństwie do osób na standardowej diecie u tych na diecie dwudniowej zaobserwowano znaczącą poprawę insulinooporności. Te

osoby, które trzymały się dwudniowej diety przez ponad trzy miesiące, chudły przeciętnie 6 kilogramów, a niektóre nawet 14 kilogramów. A zatem jest to przykład kolejnego niezwykle zachęcającego badania, na którym może opierać się każdy, kto chciałby wypróbować Plan 5 : 2.

W innym niedawnym badaniu¹³ doktor Harvie poprosiła 23 otyłe kobiety w okresie przedmenopauzalnym, którym groziło wysokie ryzyko zachorowania na raka piersi, by ograniczyły kalorie dwa razy w tygodniu przez okres jednego cyklu miesięczkowego. Za ich zgodą poza standardowymi badaniami wykonano im biopsję piersi.

W ciągu miesiąca kobiety nie tylko schudły średnio 3 kilogramy, z czego większość stanowiła tkanka tłuszczowa, ale u sporej części z nich zaobserwowano znaczne zmiany w aktywności genów związanych z rakiem piersi.

Pierwsze badanie z udziałem ludzi analizujące wpływ Planu 5 : 2 na mózg

Kolejnym powodem, dla którego jestem tak wielkim entuzjastą postu przerywanego, jest jego potencjalny wpływ na zapobieganie demencji. Demencja jest dziś najczęstszą przyczyną zgonów w Wielkiej Brytanii. Na całym świecie choruje na nią mniej więcej pięćdziesiąt milionów ludzi, a według szacunków do roku 2050 liczba ta ma się podwoić.

Rozpaczliwie potrzebujemy nowych metod leczenia, ponieważ tragedia demencji polega na tym, że po pojawieniu się pierwszych symptomów choroby nie można zatrzymać. Mimo miliardów wydanych na testy kliniczne leki wykazują niewielką skuteczność.

I właśnie tu na scenę wkracza Mark Mattson, profesor neurobiologii z National Institute on Aging. Przez kilka dekad badał wpływ postu przerywanego na mózg, by pokazać, w jaki sposób może on pomóc

w walce z chorobami takimi jak demencja, choroba Parkinsona czy utrata pamięci.

W przeszłości Mark przeprowadzał badania głównie na zwierzętach, a ich celem była próba odkrycia, dlaczego post przerywany tak dobrze wpływa na kondycję mózgu. Kilka lat temu zaprezentował mi eksperyment, którego dokonywał na myszach hodowanych w taki sposób, by zachorowały na alzheimera. U tych myszy choroba rozwijała się zazwyczaj w wieku około dwunastu miesięcy, co stanowi odpowiednik wieku średniego u ludzi. U myszy, u których Mattson zastosował dietę postu przerywanego, demencja rozwinęła się dopiero, kiedy zwierzęta były bardzo stare.

Kiedy myszy umarły, zbadał ich mózgi i odkrył, że te zwierzęta, które były poddane postowi przerywanemu, rozwinęły nowe komórki mózgowe, zwłaszcza w obszarze hipokampu, który jest kluczowy dla uczenia się i pamięci.

Dlaczego tak się dzieje? Zespół Marka wykazał niedawno, jak wielką wagę w tym procesie mają ketony. Jak wspomniałem, są one produkowane przez twoją wątrobę, kiedy „przełączasz metabolizm”, a twoje ciało przestaje spalać cukier i zaczyna spalać tłuszcz, żeby pozyskać paliwo. Mimo twierdzeń niektórych „specjalistów w dziedzinie zdrowia” twój mózg doskonale funkcjonuje na ketonach. Co więcej, pod wieloma względami zdaje się preferować to źródło paliwa.

Jak ponad dwa tysiące lat temu odkryli Grecy, nakłonienie ludzi do postu i wejścia w stan ketozy jest skutecznym sposobem leczenia i zapobiegania epilepsji. Pierwsza niskowęglowodanowa ketogeniczna dieta została stworzona w 1930 roku jako terapia epilepsji u dzieci i stosowana jest do dziś.

A zatem dlaczego ketony mają tak dobroczynny wpływ na mózg? „Bo działają bezpośrednio na komórki nerwowe, stymulując produkcję białka zwanego BDNF”, powiedział Mark.

BDNF, neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego (ang. brain derived neurotrophic factor), to białko, które stymuluje tworzenie nowych komórek mózgowych i ich nowych połączeń. BDNF jest także naturalnym antydepresantem, co może tłumaczyć, dlaczego wielu ludzi uważa, że diety 5 : 2 tak łatwo przestrzegać.

Przeprowadzone przez Marka badania na zwierzętach, które potwierdzają, że post przerywany potrafi poprawić pamięć i opóźnić demencję, są doprawdy fascynujące. Jednak dla mnie najbardziej ekscytującą informacją jest to, że naukowiec właśnie kończy pierwsze badanie z udziałem ludzi mające wykazać, czy dieta 5 : 2 potrafi ochronić ludzki mózg i pobudzić jego pracę.

Na potrzeby tego badania zrekrutował 40 osób (w wieku od 55 do 70 lat), z których wszystkie cierpią na insulinooporność, a zatem obarczone są większym ryzykiem zachorowania na demencję czy innych problemów związanych z pamięcią. Uczestnikom losowo przypisano dietę 5 : 2 lub umieszczono ich w grupie kontrolnej, której zamiast diety zaoferowano porady dotyczące „zdrowego stylu życia”.

Na początku eksperymentu uczestników poddano rozszerzonym badaniom, ważąc ich, badając u nich insulinooporność oraz poziom ketonów we krwi. Polecono im także wziąć udział w licznych badaniach kognitywnych (by ocenić ich pamięć oraz to, na jakim poziomie znajdują się ich umysły), przeprowadzono tomografie mózgu i punkcje lędźwiowe (to zabieg, podczas którego do rdzenia kręgowego wprowadzana jest igła w celu zbadania biomarkerów choroby Alzheimera).

Uczestnikom kazano pojawiać się w klinice na powtórne badania co dwa tygodnie aż do końca eksperymentu, który trwał dwanaście tygodni.

Co odkryto?

Niestety nie mogę wam tego zdradzić, bo badanie jeszcze się nie zakończyło. Kiedy zapytałem o to Marka, mógł tylko powiedzieć, że „dane tymczasowe wyglądają obiecująco”. Spodziewa się opublikować wyniki w 2019 roku. Jeśli zapiszesz się na newsletter na stronie thefast800.com, dam ci znać o jego odkryciach.

Tymczasem, jeśli rozważasz zastosowanie postu przerywanego jako sposobu na opóźnienie ewentualnej demencji, Mark radzi, żebyś zrobił to raczej wcześniej niż później.

„Zmiany prowadzące do demencji pojawiają się bardzo wcześnie, może na wiele dekad przed wystąpieniem u ciebie problemów z uczeniem się i pamięcią. Właśnie dlatego tak ważne jest rozpoczęcie diety w młodym lub średnim wieku, żeby spowolnić rozwój tych degeneracyjnych procesów w mózgu i dożyć dziewięćdziesiątki w pełni władz umysłowych”.

Jak dowodzi naukowiec, jesteśmy poddawani presji, żeby niczego nie zmieniać. „Przemysł żywnościowy nie zarobi, jeśli ludzie zaczną pomijać posiłki – powiedział mi. – Podobnie jak przemysł farmaceutyczny. Stoimy przed wyzwaniem, aby przekazać nasze odkrycia naukowe w taki sposób, by ludzie zrozumieli, co mogą zrobić, i zaczęli działać”.

Tak jak Mark jestem przekonany, że krótkie posty korzystnie wpływają na nasze mózgi, dlatego wciąż je stosuję. Jestem jednak pewien także i tego, że post przerywany przynosi inne wymierne korzyści zdrowotne i ma wpływ na serce. I to właśnie sercem zajmiemy się w następnej kolejności.

5 : 2 a serce

„Miej serce, które nigdy nie twardnieje”, powiedział Charles Dickens. Choć nie miał na myśli dolegliwości zdrowotnych, udzielił nam doskonałej rady. W Wielkiej Brytanii na drugim miejscu najbardziej śmiertelnych chorób po demencji znajdują się choroby serca. Nawet jeśli człowiek przeżyje zawał serca, może on pozostawić po sobie w organizmie prawdziwe spustoszenie.

Choć serce stanowi uniwersalny symbol miłości, organ ten jest w rzeczywistości po prostu niezwykle wydajną pompą. Nie większy od pięści, siedemdziesiąt razy na minutę pompuje pięć litrów krwi do 96 500 kilometrów naczyń krwionośnych. Robi tak sto tysięcy razy dziennie, a jeśli utrzymasz je w dobrej formie, w ciągu całego twojego życia powinno zrobić to jakieś trzy miliardy razy.

Kłopot w tym, że u wielu z nas serce starzeje się szybciej, niż powinno, i pewnie właśnie dlatego jest pierwszym elementem ludzkiego mechanizmu, który ulega poważnej awarii. Jeśli chciałbyś się dowiedzieć, jak „stare” jest w rzeczywistości twoje serce, zajrzyj na stronę NHS i wypełnij kwestionariusz (nhs.uk/conditions/nhs-health-check/check-your-heart-age-tool/).

Jak więc zachować młode serce? Przestrzegając diety śródziemnomorskiej (zob. rozdział 4 [TUTAJ](#)), uprawiając aktywność fizyczną (zob. rozdział 5 [TUTAJ](#)) i redukując stres (zob. rozdział 6 [TUTAJ](#)), odejmiesz sercu wiele lat i zmniejszysz ryzyko zawału lub udaru.

Dieta 5 : 2 poprawi także zdrowie twojego serca, pomagając ci schudnąć i obniżyć poziom cukru we krwi. W przeprowadzonym niedawno badaniu¹⁴ 27 kobietom i mężczyznom losowo przypisano diety 5 : 2 lub tradycyjną, prosząc, by zmniejszyli masę ciała o 5%. Osobom na diecie 5 :

2 udało się tego dokonać w 59 dni, a osobom na tradycyjnej diecie zajęło to 73 dni.

Wśród osób przestrzegających Planu 5 : 2 zarejestrowano o wiele większy spadek poziomu cukru we krwi (odpowiednio 9% w porównaniu z 3% drugiej grupy), a badacze odkryli także, że kiedy podali uczestnikom tłusty posiłek, ci przestrzegający Planu 5 : 2 byli w stanie o wiele szybciej pozbyć się tłuszczu z krwi. Był to więc kolejny niezwykle zachęcający wynik dla metody 5 : 2.

Jak przeczytasz na stronie 120, przed rozpoczęciem Fast 800 radzę ci wykonać między innymi pomiar ciśnienia i poziomu cukru we krwi. W ten sposób możesz sprawdzić, w jakim stanie jest twoje serce, a jeśli okaże się, że „w nie najlepszym”, będziesz miał jeszcze większą motywację, by trzymać się diety. Podjęcie działania, zanim zaskoczy cię zawał, to o wiele lepsze rozwiązanie niż czekanie z nadzieją, że nic takiego się nie wydarzy.

3. Spożywanie posiłków w czasie okna Żywnieniowego, TRE

Ostatnią formą postu przerywanego, o której chciałbym ci opowiedzieć, jest spożywanie posiłków w czasie okna żywieniowego (Time Restricted Eating, TRE). Ten model zyskał niedawno popularność, zwłaszcza wśród pokolenia Y, kulturystów i celebrytów. Aktor Hugh Jackman mówi, że zdołał osiągnąć sylwetkę potrzebną do nakręcenia *Wolverine'a* dzięki formie TRE zwanej 16 : 8. Kiedy idę ostrzyć włosy, lubię rozmawiać z fryzjerami. Mam wrażenie, że w dzisiejszych czasach wszyscy stosują TRE.

Zasady TRE są bardzo proste: większość kalorii próbujesz spożyć w czasie wąskiego okna żywieniowego wynoszącego na przykład dwanaście godzin (określanego także jako 12 : 12). Po wyznaczeniu dla siebie takiego okna (na przykład od 9.00 do 21.00) poza tym okresem nie je się ani nie pije niczego, co zawiera kalorie.

Stosowanie TRE możesz zacząć od przesunięcia pory kolacji na wcześniejszą, a pory śniadania na późniejszą (12 : 12). W ten sposób wydłużysz swój standardowy nocny post (czas, w którym śpisz i nie jesz) o kilka godzin. Kiedy się do tego przyzwyczaisz, możesz spróbować metody 14 : 12, a nawet – jak Hugh Jackman – 16 : 8 (kiedy spożywasz wszystkie kalorie w czasie ośmiogodzinnego okna żywieniowego, na przykład między 12.00 a 20.00, po czym pościsz przez szesnaście godzin).

Jak działa TRE?

Pomysł spożywania posiłków w oknie żywieniowym nie jest nowy. Ponad dwa i pół tysiąca lat temu Budda powiedział swoim uczniom, że jeśli ostatni posiłek spożyją w południe i do kolejnego ranka będą pościć, zyskają jasność umysłu i poczucie dobrostanu. Jednak osobą, która opracowała podstawy naukowe TRE, jest doktor Satchin Panda, profesor z Salk Institute w San Diego, jednego z wiodących ośrodków badawczych w dziedzinie biomedycyny i nauk przyrodniczych na świecie.

Na jego publikację po raz pierwszy natknąłem się w roku 2012, kiedy zbierałem materiały do książki *Dieta 5 : 2 dr. Mosleya*. Przetrząsając internet, znalazłem badanie, którego wyniki Panda i jego współpracownicy dopiero co opublikowali w artykule pod tytułem *Spożywanie posiłków w czasie okna żywieniowego przy jednoczesnym nieograniczaniu kalorii*

zapobiega chorobom metabolicznym u myszy na diecie wysokotłuszczowej¹⁵. Te informacje zrobiły na mnie niesłychane wrażenie.

Na potrzeby tego badania naukowcy wybrali dwie grupy genetycznie identycznych myszy i karmili je produktami o wysokiej zawartości tłuszczu i cukru. Wszystkie myszy otrzymywały dokładnie takie same porcje jedzenia, a jedyna różnica polegała na tym, że myszom z pierwszej grupy pozwalano jeść o dowolnych porach, podczas gdy myszy z drugiej grupy musiały spożywać jedzenie w czasie ośmiogodzinnego okna żywieniowego. Oznaczało to, że przez szesnaście godzin na dobę mimowolnie pościły.

Po stu dniach między obiema grupami odkryto zdumiewające różnice. Myszy, którym nie narzucano pory spożywania tłustych, cukrowych posiłków, zgodnie z przewidywaniami znacznie przytyły, zwłaszcza w obrębie brzucha. W rezultacie miały wysoki poziom cholesterolu i cukru we krwi i już na tym etapie widać było u nich symptomy uszkodzenia wątroby.

Zdumiewające było to, że genetycznie identyczne myszy, które spożywały ten sam pokarm w czasie ośmiogodzinnego okna żywieniowego, były przed powyższymi zmianami chronione. Przytyły o wiele mniej i doszło u nich do znacznie mniejszego uszkodzenia wątroby.

Badania TRE z udziałem ludzi

Po zapoznaniu się z badaniem przeprowadzonym przez doktora Pandę pragnąłem sprawdzić, czy TRE tak samo dobrze działa na ludzi. Byłem więc zachwycony, kiedy w 2017 roku poproszono mnie, bym zaangażował się w jeden z pierwszych randomizowanych testów klinicznych z udziałem ludzi, analizujących skuteczność TRE. Badanie zostało zaplanowane

i przeprowadzone przez doktora Jonathana Johnstona z Uniwersytetu Surrey¹⁶.

Na jego potrzeby zgromadzono 16 zdrowych uczestników. Po zmierzeniu u nich poziomu tkanki tłuszczowej, cukru we krwi, tłuszczów we krwi (trójglicerydów) i cholesterolu przypisano ich losowo do jednej z dwóch grup – niebieskich lub czerwonych.

Niebieskich, którzy stanowili grupę kontrolną, poproszono, by dalej postępowali tak jak dotąd. Czerwonym polecono przestrzegać normalnej diety, poproszono ich jednak, by śniadanie spożywali dziewięćdziesiąt minut później, a kolację dziewięćdziesiąt minut wcześniej niż dotąd. Oznaczało to, że przez trzy dodatkowe godziny dziennie obywali się bez jedzenia (pościli). Ten eksperyment trwał dziesięć tygodni, a wszyscy uczestnicy prowadzili dziennik, by mieć pewność, że spożywają taką samą ilość pożywienia co zwykle.

Po dziesięciu tygodniach zebraliśmy wszystkich uczestników i powtórzyliśmy badania. Członkowie grupy, która śniadanie jadła później, a kolację wcześniej, stracili o wiele więcej tkanki tłuszczowej, średnio około 1,6 kilograma. Zaobserwowano u nich także większy spadek poziomu cukru i cholesterolu we krwi niż u grupy kontrolnej. Różnice nie były duże, ale znaczące, i większość uczestników zadeklarowała, że cały proces był stosunkowo łatwy do wdrożenia.

Przeprowadzając inne niewielkie badanie¹⁷, doktor Panda współpracował z doktor Kristą Varady z Uniwersytetu w Chicago. 23 otyłych mężczyzn i kobiet uczestniczących w testach poproszono o spożywanie posiłków jedynie między 10.00 a 18.00. W tym czasie mogli oni jeść i pić wszystko to, na co mieli ochotę. Poza tym oknem wolno im było pić jedynie wodę, czarną herbatę, czarną kawę lub napoje light.

Uczestnicy badania (w większości) przestrzegali zaleceń i w ciągu następnych dwunastu tygodni stracili średnio 2 kilogramy tkanki tłuszczowej. Nie jest to może ogromny spadek wagi, znacząco jednak obniżyła się ich insulinooporność, a badani sygnalizowali, że zaczęli lepiej sypiać, czują mniejszy głód w porze kładzenia się spać i mają więcej energii.

Postanowiłem wypróbować TRE ([TUTAJ](#)) i uważam, że warto. Ta metoda sprawdza się zwłaszcza wtedy, gdy spożywa się 800 kalorii dziennie, i właśnie dlatego uwzględniłem ją w swoim programie.

Optymalne okno postne

Badania przeprowadzone na zwierzętach sugerują, że największe korzyści przynosi poszczenie przez co najmniej szesnaście godzin, jednak dla wielu osób może to być niepraktyczne. Jakie jest więc minimum?

Doktor Panda twierdzi: „Większość procesu spalania tkanki tłuszczowej odbywa się od sześciu do ośmiu godzin po skończeniu ostatniego posiłku, a po dwunastu godzinach organizm zwiększa jej spalanie, więc istnieje duże prawdopodobieństwo, że post dłuższy niż dwanaście godzin przynosi znaczące korzyści. Kiedy osiągnie się pożądaną wagę, można wrócić do jedenasto- lub dwunastogodzinnego okna i utrzymać wagę”.

Lekarz sugeruje, by nie próbować od razu metody 16 : 8 (poszczenie przez szesnaście godzin, spożywanie posiłków przez osiem), ale by zacząć stopniowo. Na początek staraj się jeść w czasie dwunastogodzinnego okna żywieniowego, a po kilku tygodniach zredukuj je do dziesięciu godzin. Jeśli wciąż będziesz się dobrze czuć, skróć ten okres do ośmiu godzin. To przypomina ćwiczenia fizyczne. Próba przebiegnięcia maratonu bez odbycia choćby minimalnego treningu nie byłaby zbyt dobrym pomysłem.

Czy to, kiedy pościsz / jesz, ma znaczenie?

Choć wielu z nas pod koniec dnia lubi się odprężyć, jedząc obfity posiłek, o ile to możliwe, lepiej spożyć większość kalorii wcześniej. A to dlatego, że twoje ciało o wiele lepiej radzi sobie z cukrem i tłuszczem rano i po południu niż wieczorem. Pod koniec dnia jest gotowe się zamknąć i nie będzie zachwycone, kiedy zmusisz je, by ponownie rozpoczęło złożony proces trawienia.

Aby przetestować to twierdzenie, postanowiłem przeprowadzić na sobie mały eksperyment. Po całonocnym poście (dwanaście godzin bez jedzenia i picia) znajomy lekarz pobrał mi krew. Potem, dokładnie o godzinie 10.00, zjadłem klasyczne brytyjskie smażone śniadanie z dużą ilością boczku, jajek i kiełbasy.

Bezpośrednio po posiłku znów pobrano mi krew, co powtarzano co pół godziny przez kilka kolejnych godzin. Po wszystkim do późnego wieczora piłem tylko wodę.

Dwanaście godzin po zjedzeniu śniadania, o 22.00, zjadłem drugi tego dnia posiłek. Dokładnie to samo co na śniadanie. Boczek, jajka i kiełbasę. Następnie znów pobierano mi krew w regularnych odstępach czasu przez kilka kolejnych godzin, zanim w końcu uznałem, że mam dość, i położyłem się spać.

Wyniki badania krwi wykazały coś szokującego. Po zjedzeniu obfitego angielskiego śniadania rano poziom cukru w mojej krwi szybko wzrósł, jednak po kilku godzinach wrócił do normy. Poziom tłuszczu we krwi także szybko wzrósł, a po mniej więcej trzech godzinach zaczął spadać.

Jednak wieczorem zaszedł zupełnie inny proces. Mimo że zjadłem dokładnie taki sam posiłek, poziom cukru we krwi podniósł się i przez kilka godzin utrzymywał na wysokim poziomie. Poziom tłuszczu we krwi był jeszcze gorszy, a o 2.00 nad ranem wciąż się podnosił, cztery godziny po

skończeniu posiłku. Nie wiem, kiedy przestał się podnosić, bo po tej godzinie położyłem się spać.

Z wielu badań jasno wynika, że nasze ciała nie lubią, kiedy dostarczamy im mnóstwa pożywienia późnym wieczorem. Przekąska o północy może mieć na ciebie o wiele gorszy wpływ niż ta sama przekąska zjedzona o wcześniejszej porze.

Okno żywieniowe a refluks kwasowy

Jeśli cierpisz na refluks kwasowy (zgagę), gorąco zachęcam cię, żebyś ostatni posiłek spożył na długo przed pójściem spać. Jeśli zjesz go w ciągu trzech godzin przed położeniem się do łóżka, istnieje ryzyko, że częściowo strawione, nasycone kwasem jedzenie zacznie się cofać do przełyku. Próby złagodzenia zgagi mlecznym napojem lub miską płatków śniadaniowych spożywanych jako ostatni wieczorny posiłek, które podejmuje wiele osób, tylko pogorszą dolegliwości.

Okno żywieniowe a nowotwory

Jak zobaczyliśmy, przejście na dietę 5 : 2 redukuje poziom insuliny, która jest ważnym czynnikiem wywołującym raka. Czy TRE może także pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór?

Nikt dotąd nie przeprowadził tego typu testów, ale naukowcy wykorzystali duże badanie przeprowadzone w zupełnie innym celu, by się tego dowiedzieć.

Badanie Women's Healthy Eating and Living (WHEL)¹⁸ było niezwykle kosztowne. Około 2400 Amerykankom cierpiącym na nowotwór piersi losowo przypisano dietę niskotłuszczową lub wręczono broszurę o korzyściach spożywania pięciu porcji warzyw i owoców dziennie. Ich

postępy śledzono przez ponad siedem lat, żeby sprawdzić, czy dieta niskotłuszczowa doprowadziła do jakiegokolwiek poprawy.

Odpowiedź była stanowcza i brzmiała „nie”. Mimo zredukowania przyjmowanego przez uczestniczki tłuszczu do 19% kobiety przestrzegające diety niskotłuszczowej nie czuły się lepiej od tych z grupy kontrolnej.

Jednak z perspektywy naukowców przyglądających się metodzie TRE najwspanialszym elementem tego badania jest to, że kobiety poproszono o szczegółowe zapisywanie nie tylko tego, co jadły, ale także kiedy jadły.

U kobiet, których dzienniki pokazywały, że pościły przez ponad trzynaście godzin w nocy, ryzyko nawrotu raka piersi było o 36% mniejsze niż u tych, które pościły krócej niż trzynaście godzin. Badacze odkryli także, że kobiety, które jadły po godzinie 20.00, były zazwyczaj znacznie grubsze. To kolejny dobry powód, by darować sobie nocną przekąskę.

TRE jako element Fast 800

TRE doskonale łączy się z innymi dietami i właśnie dlatego polecam wypróbowanie go w ramach mojego nowego programu Fast 800. Przestrzeganie okna żywieniowego pod wieloma względami ułatwia praktykowanie postu przerywanego (po stosunkowo krótkim okresie dostosowawczym nie będziesz się czuć głodny, a więc i nie będziesz miał pokusy, by późnym wieczorem oszukiwać) i może być skutecznym narzędziem w walce z nadmiarowymi kilogramami.

Meri Fatin to znana australijska prezenterka. Jest czterdziestosześcioletnią, szczupłą, młodzieńczą mamą pięciorga dzieci. A jednak jeszcze kilka lat temu ważyła ponad sto kilogramów. Problemy z wagą zaczęły się u niej po narodzinach pierwszego dziecka.

„W pierwszej ciąży przytyłam niemal trzydzieści kilogramów – powiedziała mi – i uświadomiłam sobie, że nie mam pojęcia, jak je zrzucić. Stosowałam wszystkie diety, od Strażników Wagi po Jenni Cohen, ale kilogramy zawsze wracały. Przez dwadzieścia dwa lata moja waga na zmianę rosła i spadała, rosła i spadała”.

W końcu Meri uznała, że naprawdę musi coś z tym zrobić. Zastosowała więc dietę szybkiej utraty masy ciała.

„Wiedziałam, że jeśli szybko zobaczę rezultaty, będę się jej trzymać, a ta dieta była poparta mnóstwem materiałów, które przeczytałam. Chwilami bywało trudno, kiedy przygotowywałam jedzenie dla reszty rodziny, a sama nie jadłam. Ale pożywienie mnie nie dekoncentrowało. Co więcej, im wyraźniej widziałam rezultaty, tym bardziej byłam zmotywowana i tym łatwiej mi to wszystko przychodziło. Osiągnęłam zaskakująco euforyczny stan”.

W cztery miesiące schudła trzydzieści kilogramów. „Nie miałam sprecyzowanego celu. Waga spadała, więc po prostu kontynuowałam dietę. Z początku człowiek przeciera oczy ze zdumienia. Staje się szczuplejszy, niż sądził, że to możliwe. Noszę teraz taki sam rozmiar jak wtedy, gdy miałam dwadzieścia lat”.

Dwa lata po zrzuceniu zbędnych kilogramów Meri wciąż jest szczupła i zdrowa. Zapytałam, jak to robi. „Jem głównie warzywa, ale nie podchodzę do sprawy ortodoksyjnie. Jestem wegetarianką, która czasem je mięso, i abstynentką, która pije alkohol. Nie próbuję unikać cukru, bo jestem od niego uzależniona”.

Trzyma się jednej zasady. „Codziennie staram się jeść w ośmiogodzinnym oknie żywieniowym, więc nie jem po szesnastej. Moja rodzina do tego przywykła. Wciąż siadam z nimi do kolacji, ale po prostu

nie tykam jedzenia. Bliscy wiedzą, czego dokonałam dla swojego zdrowia, i dla nich jest to o wiele ważniejsze niż łamanie tej zasady”.

Podsumowanie

- Istnieją różne sposoby przeprowadzania postu przerywanego.
- Pięciodniowy post może pomóc w zregenerowaniu układu odpornościowego, a także wzmocnić efekty chemioterapii.
- Post przerywany aktywuje proces zwany autofagią, który dosłownie oznacza „samozjadanie” i wprowadza ciało w proces naprawy.
- Badania dowodzą, że dieta 5 : 2 nie tylko pomaga obniżyć wagę i poprawić wrażliwość na insulinę, ale może także wspomóc pracę mózgu, zredukować ryzyko chorób serca i obniżyć poziom cukru we krwi.
- Spożywanie posiłków w czasie okna żywieniowego (TRE) stanowi dopełnienie postu przerywanego i może być skutecznym narzędziem, które pozwoli ci zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać wagę.

3

Argumenty przemawiające za metodą szybkiej utraty wagi

Kolejną ogromną rewolucją w świecie odchudzania, obok postu przerywanego, jest powrót diet skutkujących bardzo gwałtowną utratą masy ciała. W ich trakcie zmniejsza się liczba przyjmowanych kalorii do 800 dziennie przez okres nawet do dwudziestu tygodni. Dzięki temu można stracić około czternastu kilogramów w trzy miesiące.

Raz po raz powtarzano nam, że gwałtowna utrata wagi jest bezskuteczna i stanowi daremny wysiłek – że jeśli szybko schudniemy, potem jeszcze szybciej przybierzemy na wadze. Jednak najnowsze badania tego nie potwierdzają. Oto kilka faktów, których dowiedziałem się od specjalistów od dietetyki, kiedy gromadziłem materiały do tej książki:

1. Prawdopodobieństwo, że po szybkiej utracie wagi równie szybko wróci się do dawnej masy, wcale nie jest większe niż w przypadku stosowania diety pozwalającej obniżyć masę ciała w sposób ciągły i stopniowy.
2. U osób, które chudną szybko, szansa na osiągnięcie wyznaczonego celu jest większa niż u osób, które robią to powoli.
3. Liczba kilogramów zgubionych w ciągu pierwszych kilku tygodni diety prognozuje, ile kilogramów stracisz na dobre w dalszej perspektywie.

Pokażę ci, w jaki sposób bezpiecznie i skutecznie włączyć metodę bardzo szybkiej utraty wagi do programu Fast 800. Najpierw jednak przyjrzyjmy się trzem nowym badaniom klinicznym dowodzącym, jak skuteczna potrafi być szybka utrata wagi.

Badanie DIRECT

Jak wspomniałem we wstępie do tej książki, na początku 2014 roku natknąłem się na opinię, która wydała mi się wówczas szalona: ludzie stosujący metodę szybkiej utraty wagi nie tylko zrzucają mnóstwo kilogramów, i to w błyskawicznym tempie, ale też ich wątroby oczyszczają się z tłuszczu, a cukrzyca typu 2 się cofa.

Tę śmiałą tezę wysunął doktor Roy Taylor, profesor na Wydziale Medycyny i Metabolizmu Uniwersytetu w Newcastle i jeden z najlepszych europejskich specjalistów w dziedzinie diabetologii. Kiedy się poznaliśmy, zaprezentował mi niektóre przeprowadzone przez siebie badania, które dowodzą, że dzięki zastosowaniu programu szybkiej utraty wagi cukrzyca typu 2 (taka, na którą zapada się z wiekiem) może wejść w remisję, a nawet zostać „wyleczona”.

Jak wyjaśnił, większość ludzi choruje na cukrzycę typu 2, ponieważ ma zbyt dużo tłuszczu w obrębie brzucha. W przeciwieństwie do tłuszczu na pupie czy udach, tłuszcz na brzuchu – zwany tłuszczem trzewnym – przenika do wątroby i trzustki, sprawiając, że te organy przestają się ze sobą „komunikować”. Z czasem może to doprowadzić do cukrzycy typu 2.

Jednak to, że twoja trzustka „przysnęła”, wcale nie musi oznaczać, że nie można jej „obudzić”. Jaki jest na to najlepszy sposób? Zrzucić sporo kilogramów. I to szybko.

Roy powiedział mi, że kiedy zastosowałem metodę 5 : 2, udało mi się przywrócić normalny poziom cukru we krwi, bo straciłem niemal 10% masy ciała, pozbywając się tłuszczu z wątroby i trzustki.

To, o czym mówił Roy, miało ogromne znaczenie. Cukrzyca typu 2 jest najszybciej rozwijającą się chorobą przewlekłą. Na całym świecie żyje ponad czterysta milionów ludzi z tym schorzeniem, a choć leki pomagają kontrolować objawy, mają ograniczony wpływ na chorobę podstawową.

Jeśli Roy miał rację i chorzy na cukrzycę typu 2 naprawdę potrafią przywrócić poziom cukru we krwi do normy bez stosowania leków, mielibyśmy do czynienia z ogromnym przełomem. Jednak mimo że naukowiec przeprowadził testy kliniczne z udziałem ludzi, które dowiodły, że powyższe zmiany można osiągnąć w bezpieczny sposób za pomocą diety, większość lekarzy pozostaje sceptyczna.

„Nie wierzą, że pacjenci się tego podejmą – powiedział mi – ani że to zadziała”.

Roy wiedział, że aby przekonać sceptyków, musi przeprowadzić badanie na wielką skalę. Wraz z przyjacielem i współpracownikiem profesorem Mikiem Leanem z Uniwersytetu w Glasgow przekonał organizację charytatywną Diabetes UK, by przekazała 1,6 miliona funtów na badanie, które nazwali DIRECT (ang. Diabetes REmission Clinical Trial, Badanie kliniczne: cukrzyca w remisji)[19](#).

Roy i Mike wybrali 298 pacjentów zarejestrowanych w przychodniach w Szkocji oraz w północno-wschodnim rejonie Wielkiej Brytanii. Uczestników losowo przypisano do którejś z dwóch grup: jednej z nich zalecono stosowanie diety opartej na 800 kaloriach dziennie, złożonej przede wszystkim z koktajli zastępujących posiłki, a jej członkom zapewniono wsparcie behawioralne; drugiej przykazano przestrzegać

tradycyjnych zaleceń. Postępy pacjentów śledzono co najmniej przez rok. Całe badanie trwało ponad cztery lata.

Kiedy w lutym 2018 w magazynie „The Lancet” opublikowano wyniki, okazały się zdumiewające:

- Osoby na diecie 800 kalorii schudły średnio 10 kilogramów, a osoby z grupy kontrolnej – 1 kilogram.
- Jedna czwarta osób na diecie 800 kalorii schudła ponad 15 kilogramów. Nie udało się to nikomu z grupy kontrolnej.
- Niemal połowie uczestników przestrzegających diety opartej na 800 kaloriach udało się przywrócić poziom cukru we krwi do normy mimo odstawienia leków przeciwcukrzycowych. Im więcej kilogramów zrzucili, tym większa była szansa, że ich trzustka wznowi pracę – u 86% tych osób, które zrzuciły ponad 15 kilogramów, choroba przeszła w remisję (na przykład cukier we krwi powrócił do normalnego poziomu, mimo że odstawili wszystkie leki).

Mike był zachwycony tymi odkryciami i powiedział mi: „Biorąc pod uwagę te wyniki, nieudzielenie osobom z cukrzycą typu 2 niezbędnego wsparcia i niepodjęcie nawet próby wprowadzenia jej w remisję powinno się uważać za nieetyczne. Większość pacjentów chce spróbować tej metody, a Państwowa Służba Zdrowia zaoszczędziłby w ten sposób mnóstwo pieniędzy”.

Roy był także zachwycony tym, jak jednoznaczne okazały się rezultaty badania. Uważa, że realnie zmieni ono podejście do leczenia cukrzycy, a jednocześnie przyznaje, że wciąż należy odpowiedzieć na kilka ważnych pytań. Naukowcy będą dalej śledzić postępy pacjentów, aby zobaczyć, ilu z nich uda się utrzymać wagę i nie dopuścić do rozwoju cukrzycy.

Historia Mike'a

Jak już wspomniałem, niedługo po tym, jak poznałem Roya, przy jego wsparciu napisałem książkę *Obniż cukier w 8 tygodni*, w której przedstawiłem dietę opartą na 800 kaloriach dziennie, sprzyjającą szybkiej utracie wagi. Od tamtego czasu skontaktowały się ze mną tysiące ludzi, którzy przestrzegali tego planu i u których cukrzyca się cofnęła.

Byli to ludzie tacy jak Mike Cunningham, którzy chorowali na cukrzycę typu 2 przez wiele lat, zanim przeczytali moją książkę i postanowili spróbować metody opartej na 800 kaloriach. Mike był zmotywowany, by coś zmienić po tym, co spotkało jego młodszą siostrę Angelę.

„U mojej pięknej siostry Angeli cukrzyca rozwinęła się w ciąży”, napisał.

U niemal jednej na dziesięć kobiet rozwija się cukrzyca ciążowa – poziom glukozy we krwi rośnie i utrzymuje się na wysokim poziomie. U większości wraca on do normy po porodzie. W przypadku Angeli było inaczej. Choć przyjmowała leki, rozwinęło się u niej jedno z najczęstszych powikłań cukrzycy – zakażenie w nodze.

Infekcja spowodowała sepsę. Mimo podania antybiotyków stan kobiety pogorszył się do tego stopnia, że musiano jej amputować część nogi. Kolejnych szesnaście tygodni spędziła na oddziale intensywnej terapii, gdzie lekarze walczyli o jej życie. Bezskutecznie. Angela zmarła w wieku zaledwie czterdziestu pięciu lat.

„Wspomnienia o Angie i o tym, jak wyłączono aparaturę podtrzymującą jej życie, pomogły mi rozpocząć dietę i się nie poddać – napisał Mike. – Byłem zdeterminowany, by nie dać się cukrzycy i nie polegać jedynie na lekach”.

Kiedy rozpoczął dietę, ważył 97 kilogramów. W kilka miesięcy jego waga spadła do 69 kilogramów. Wraz ze zniknięciem tłuszczu zmniejszył

się także obwód jego pasa, z niezdrowych 95 centymetrów do bardzo pożądanych 83 centymetrów.

Poziom cukru we krwi znacząco się obniżył, podobnie jak cholesterol. Mike mógł odstawić wszystkie leki, w tym także insulinę, metforminę i gliklazyd.

„Były ciężkie chwile, takie jak rodzinne uroczystości – napisał. – Co więcej, często wyjeżdżam w delegacje i z trudem udaje mi się znaleźć restauracje czy hotele serwujące zdrowe posiłki”.

Jednak z czasem zrobiło się łatwiej, ponieważ on i jego partnerka zaczęli czerpać przyjemność ze spożywania prawdziwego jedzenia.

„Chciałbym z całego serca podziękować wszystkim osobom zaangażowanym w tę pracę. Niezwykle dużo nauczyłem się o dobrych pokarmach i jestem o wiele bardziej świadomy tego, które produkty mi służą. Dziś zupełnie unikam przetworzonego jedzenia. Moje życie uległo przemianie”.

Badanie PREVIEW

Dieta szybkiej utraty wagi oparta na 800 kaloriach to nie lada wyzwanie, ale osoby cierpiące na cukrzycę typu 2 mają silną motywację. Czy jednak ta metoda sprawdziłaby się u osób niemających cukrzycy typu 2? Czy przestrzegałyby diety?

Dwa inne duże badania, których wyniki opublikowano w 2018 roku, pokazują, że tak.

Badanie [PREVIEW](#)²⁰ zorganizowano, by zapobiec rozwinięciu się cukrzycy u osób w stanie przedcukrzycowym. Stan przedcukrzycowy, kiedy to poziom cukru we krwi pacjenta jest wysoki, ale nie na tyle, by zdiagnozować u niego cukrzycę, występuje niezwykle często. Cierpi na

niego mniej więcej jedna trzecia populacji, ale jeśli nie poddasz się badaniom, nie dowiesz się, że go masz, ponieważ temu schorzeniu nie towarzyszą zazwyczaj żadne symptomy.

Na początku badania wszyscy uczestnicy – 2326 mężczyzn i kobiet w średnim wieku z ośmiu krajów (Wielkiej Brytanii, Danii, Finlandii, Holandii, Bułgarii, Hiszpanii, Nowej Zelandii i Australii) – cierpieli na stan przedcukrzycowy. Po przeprowadzeniu standardowych badań poproszono ich o to, by przez osiem tygodni stosowali dietę 800 kalorii.

Rezultaty tego ogromnego badania, opublikowane w sierpniu 2018, wykazują, że badani schudli średnio 11 kilogramów w zaledwie osiem tygodni. Stracili w większości tkankę tłuszczową, a obwód ich pasa zmniejszył się średnio o dziesięć centymetrów.

Wielu uczestnikom udało się przywrócić poziom cukru do normy, a co więcej, zarejestrowano niewiele skutków ubocznych poza zaparciami (7%) i bólami głowy (3%). Najlepszym sposobem na ich pokonanie jest picie większej ilości wody.

Naukowcy zamierzają obserwować uczestników badania przez wiele lat, by sprawdzić, czy uda im się utrzymać wagę i zapobiec rozwojowi cukrzycy.

Badanie DROPLET

Tuż po przeprowadzeniu DIRECT i PREVIEW przyszedł czas na kolejne badanie nad metodą szybkiej utraty wagi opartą na 800 kaloriach, tym razem przygotowane przez naukowców z Uniwersytetu Oksfordzkiego. W ramach tej próby klinicznej, nazwanej DROPLET²¹, 278 otyłym dorosłym przypisano dietę 800 kalorii dziennie przyjmowanych w postaci

zup lub koktajli zastępujących posiłki albo tradycyjną dietę pozwalającą obniżać masę ciała w sposób ciągły i stopniowy.

Osoby na diecie opartej na substytutach posiłków poproszono, by przestrzegały jej przez osiem tygodni, zanim stopniowo przejdą do spożywania tradycyjnych pokarmów. Przez cały czas otrzymywały one wsparcie behawioralne.

Pod koniec roku członkowie grupy, której przypisano metodę szybkiej utraty wagi, schudli średnio 10,7 kilograma, podczas gdy osoby na diecie tradycyjnej zrzuciły średnio 3 kilogramy.

Susan Jebb, profesor dietetyki i zdrowia publicznego z Uniwersytetu Oksfordzkiego oraz kierowniczka badania, była zachwycona wynikami testów: „To fenomen! Coś zdumiewającego! W systemie opieki zdrowotnej nigdy się z czymś takim nie spotkaliśmy”.

Susan sądzi, że jednym z powodów sukcesów w grupie szybkiej utraty wagi jest to, że ta metoda silnie motywuje: „Podekscytowanie pozwala im przebrnąć przez kilka pierwszych trudnych tygodni... Musimy wykorzystać entuzjazm pojawiający się u ludzi na samym początku i pomóc im zrzucić jak najwięcej zbędnych kilogramów”.

Podobnie jak inni dietetycy, z którymi rozmawiałem, powiedziała, że nauka nie potwierdza często powtarzanych opinii, iż tempo metabolizmu znacząco spadnie i nigdy nie wzrośnie, a ludzie, którzy szybko chudną, jeszcze szybciej tyją. Przyznała natomiast, że badania konsekwentnie pokazują, iż wczesna utrata wagi prognozuje jej spadek w dłuższej perspektywie.

„Utrata wagi po czterech tygodniach, a już na pewno po dwunastu tygodniach stanowi prognostyk późniejszych wydarzeń. W poprzednim badaniu wykazaliśmy, że utrata wagi po dwunastu tygodniach pozwala przypuszczać, że po dwóch latach kilogramy nie powrócą”.

Profesor Jebb jest jednak sfrustrowana powolnym tempem wprowadzania zmian. „To dziedzina medycyny, w której nasza wiedza poszerzyła się błyskawicznie, ale praktyka się nie zmieniła. Gdybyśmy mieli nowy lek, który dokonał tego, co wykazano w badaniu DIRECT (badanie nad cukrzycą Roya Taylora), rozgłaszano by to na lewo i prawo... Mamy coś, co jest skuteczne i bardzo tanie. I nic z tym nie robimy. Trudno mi w to uwierzyć”.

Pytania i odpowiedzi

Czy jeśli szybko schudnę, równie szybko przytyję?

Zdaniem ekspertów, z którymi rozmawiałem – nie. Przedstawione wyżej badania trwały ponad rok, a ponowne przybranie na wadze wcale nie było większym problemem dla osób, które szybko schudły, niż dla tych, które zrzucały kilogramy stopniowo. W rzeczywistości osobom na diecie szybkiej utraty wagi udało się zrzucić więcej kilogramów i utrzymać nową wagę.

Jak powiedział mi profesor Mike Lean, szef wydziału dietetyki Uniwersytetu w Glasgow: „Powolne chudnięcie przypomina torturę. Ludzie, którzy dokonują tego szybciej, w perspektywie długoterminowej osiągają lepsze wyniki. Wbrew twierdzeniom dietetyków ludzie, którzy chudną szybciej i bardziej zauważalnie, najpewniej utrzymają wagę w dłuższej perspektywie”.

Z tym poglądem zgadza się Susie, lekarka rodzinna. Schudła piętnaście i pół kilograma w zaledwie osiem tygodni, działając zgodnie z moim Planem Obniżania Cukru we Krwi, i utrzymuje wagę od ponad trzech lat. „Mam mnóstwo energii. Jestem szczęśliwsza. Pierwszy raz w życiu czuję, że kontroluję swój głód”.

Australijskie badanie z udziałem 200 otyłych uczestników stosujących przez dwanaście tygodni metodę szybkiej utraty wagi opartą na 800 kaloriach wykazało, że nie tylko schudli oni więcej niż osoby na diecie ciągłej, ale też po czterech latach wciąż byli szczuplejsi²². Jak ujęli to dwaj naukowcy doktor Corby Martin i profesor Kishore Gadde z Pennington Biomedical Research Center w Baton Rouge: „Mit, że szybka utrata wagi łączy się z szybkim przybieraniem na wadze, ma tyle samo wspólnego z rzeczywistością co bajki Ezopa”.

Warto jednak pamiętać, że jeśli zamierzasz rozpocząć dietę szybkiej utraty wagi, powinieneś zrobić to z głową. Jeżeli przyjmujesz leki, przed przystąpieniem do diety musisz skonsultować się ze swoim lekarzem.

Bez względu na to, jaką dietę postanowisz wdrożyć, bardzo ważne jest, żebyś przyjmował codzienną dawkę białka (przynajmniej 50–60 gramów), bo w przeciwnym wypadku stracisz tkankę mięśniową. Musisz także upewnić się, że dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość pozostałych niezbędnych wartości odżywczych – powinieneś unikać na przykład zwariowanych diet opartych na kapuśniaku lub zielonych sokach. Jadłospis zawarty w tej książce ułożono w taki sposób, by był bezpieczny i zbilansowany.

Czy jeśli zastosuję metodę szybkiej utraty wagi, mój metabolizm się rozchwieje?

Lęk przed wejściem w „tryb głodu” jest jednym z powodów, dla których tak wielu ludzi uważa, że diety, zwłaszcza szybkiej utraty wagi, są nieskuteczne.

Powyższe przekonanie narodziło się w wyniku eksperymentu głodowego z Minnesoty²³. Było to badanie przeprowadzone w czasie drugiej wojny światowej, w ramach którego szczupli młodzi uczestnicy

przestrzegali niskokalorycznej diety (około 1500 kalorii dziennie) opartej w większości na rzepie i ziemniakach.

Po sześciu miesiącach tej bardzo ubogiej w białko diety, kiedy tkanka tłuszczowa badanych zmniejszyła się i wynosiła mniej niż 10%, ich tempo metaboliczne gwałtownie spadło. Była to sytuacja ekstremalna.

Niedawny eksperyment badający skutki krótkoterminowego ograniczania kalorii²⁴ wykazał coś zupełnie innego. W tym eksperymencie 11 zdrowych ochotników poproszono, by pościli przez osiemdziesiąt cztery godziny.

Badacze odkryli, że w czasie postu tempo metaboliczne uczestników się podniosło. Trzeciego dnia wzrosło średnio o 14%.

Bez względu na to, w jaki sposób chudniesz, szybko czy powoli, twój metabolizm zwolni z tej prostej przyczyny, że dźwigasz mniej wagi. Właśnie dlatego tak ważne jest, żebyś tracąc zbędne kilogramy, nie rezygnował z aktywności fizycznej. Niezwykle ważne jest też to, co jesz w czasie odchudzania (zob. poniżej).

Co w dłuższej perspektywie?

Jednym z najlepszych sposobów na zachowanie tkanki mięśniowej i utrzymanie tempa metabolicznego jest nie tylko trzymanie się 800 kalorii, ale spożywanie bardzo małej ilości węglowodanów na początku diety. W badaniu przeprowadzonym niedawno w Hiszpanii²⁵ 20 osobom z nadwagą zalecono bardzo niskowęglowodanową dietę opartą na 800 kaloriach. Uczestnicy badania schudli przeciętnie 20 kilogramów w cztery miesiące (80% zgubionej wagi stanowił tłuszcz), jednak ich tempo metaboliczne spadło zaledwie o 8%.

Badacze stwierdzili, że stało się tak, ponieważ jednoczesne ograniczenie węglowodanów i kalorii sprawiło, że uczestnicy weszli w stan

łagodnej ketozy, który nie tylko pozwolił im zachować tkankę mięśniową, ale sprawił także, że odczuwali mniejszy głód.

Fast 800 jest łagodną formą diety ketogenicznej, podczas której spożywa się o wiele więcej tłuszczu i białka niż węglowodanów, zwłaszcza w fazie szybkiej utraty wagi. Więcej na ten temat w dalszej części książki.

Czy jeśli znów przytyję, będę się czuł gorzej niż przed dietą?

Nikt nie przechodzi na dietę, zamierzając znów zwiększyć masę ciała, ale i to się zdarza. Kiedy zapytałem profesor Jebb, czy w konsekwencji ponownego przybrania na wadze pacjent może się czuć gorzej niż przed jej rzuceniem, stanowczo zaprzeczyła. „Szkodliwe skutki otyłości mają związek z tym, ile masz kilogramów nadwagi i jak długo dźwigasz dodatkowy ciężar. Nawet jeśli tylko przez kilka lat będziesz lżejszy niż do tej pory, da ci to znaczące korzyści zdrowotne”.

Badaczka przestrzega jednak, że powinieneś się regularnie ważyć, a jeśli stwierdzisz, że przybierasz na wadze, jak najszybciej przedsięwziąć kroki, które zatrzymają ten proces. Kilka dodatkowych kilogramów szybko potrafi się zmienić w sporą nadwagę.

Co z aktywnością fizyczną w czasie szybkiej utraty wagi?

Nie ma powodu, żebyś przestał ćwiczyć, ponieważ aktywność fizyczna tylko przyspieszy przejście organizmu w stan ketozy i pomoże utrzymać masę mięśniową. Nie polecam jednak aktywności wymagających spalania dużej liczby kalorii, takich jak bieganie maratonów. Odkryłem, że robienie pompek i uprawianie joggingu w czasie postu jest możliwe i skutecznie odwraca myśli od jedzenia. Co więcej, zauważyłem, że stan mojego

prawego kolana, dotkniętego łagodną postacią choroby zwyrodnieniowej stawów (pozostałość po dawnej kontuzji), znacznie się poprawia, kiedy poszczę. A to ułatwia bieganie.

Kto nie powinien zaczynać diety szybkiej utraty wagi?

Tak jak w przypadku każdej diety, jeśli masz jakiegokolwiek powody do niepokoju, zawsze w pierwszej kolejności powinieneś się skontaktować z lekarzem. Ponieważ Fast 800 jest potężnym narzędziem medycznym, ważne jest, żebyś przed rozpoczęciem diety sprawdził, czy nie dotyczy cię żadne z poniższych zastrzeżeń.

Nie rozpoczynaj tej diety, jeśli:

- Masz mniej niż osiemnaście lat.
- Karmisz piersią, jesteś w ciąży lub przechodzisz terapię leczenia niepłodności. Jeśli jednak jesteś w ciąży i grozi ci ryzyko cukrzycy ciążowej (lub masz historię cukrzycy), możesz rozważyć przejście na dietę śródziemnomorską.
- Masz niedowagę i/lub historię/podejrzenie zaburzeń odżywiania.
- Masz ostre zaburzenia psychiczne lub historię uzależnień.
- Jesteś w trakcie badań medycznych lub terapii albo cierpisz na poważne schorzenie, które wpływa na twoją zdolność przestrzegania diety.
- Niedawno doświadczyłeś incydentu sercowego, zawału mięśnia sercowego, udaru naczyniowego mózgu (mniej niż trzy miesiące temu) lub innych anomalii serca.
- Cierpisz na nieleczoną chorobę serca, nieleczone nadciśnienie lub niewydolność nerek.

- Czujesz się źle, masz gorączkę, jesteś osłabiony lub regenerujesz się po poważnym zabiegu chirurgicznym (przebytym mniej niż sześć miesięcy temu).

Środki ostrożności – skonsultuj się z lekarzem, jeśli dotyczy cię którekolwiek z poniższych zdań:

- Cierpisz na poważną chorobę podstawową.
- Przyjmujesz insulinę – będziesz musiał się poddać szczegółowym badaniom i uzyskać informacje od pracownika służby zdrowia w celu zaplanowania odpowiedniej redukcji leków/insuliny i uniknięcia potencjalnie niebezpiecznego spadku stężenia cukru we krwi (hipoglikemii).
- Masz cukrzycę typu 2 i przyjmujesz leki. Aby uniknąć hipoglikemii, może trzeba będzie zmniejszyć ich dawkę lub całkiem je odstawić, kiedy poziom cukru we krwi się poprawi.
- Przyjmujesz lek na cukrzycę i masz hipoglikemię nieuświadomioną.
- Przyjmujesz leki na nadciśnienie. Może trzeba będzie zredukować ich dawkę lub całkiem je odstawić, kiedy twoje ciśnienie się poprawi.
- Przyjmujesz inne leki, na przykład warfarynę.
- Cierpisz na łagodną lub ostrą postać retinopatii. Będziesz się musiał poddać dodatkowym badaniom w ciągu sześciu miesięcy, bo zdarza się, że wraz z poprawą poziomu cukru we krwi retinopatia się pogarsza.
- Masz padaczkę (choć istnieją dowody, że niskowęglowodanowa dieta ketogeniczna może poprawić stan osób chorych na epilepsję).
- Jesteś w ciąży – oczywiście wskazane jest unikanie poszczenia/diety niskokalorycznej.

Jeśli cierpisz na cukrzycę typu 2 lub stan przedcukrzycowy, zajrzyj na stronę badania DIRECT, gdzie uzyskasz więcej informacji i zalecenia dotyczące diety²⁶.

Szybka utrata wagi stanowi wyzwanie (to jedna z jej korzyści). Jeśli więc post nie jest dla ciebie odpowiednim rozwiązaniem, możesz wypróbować przepisy na niskowęglowodanowe dania śródziemnomorskie, które znajdziesz w tej książce – nie będziesz musiał znacząco redukować kalorii.

4

Za co tak lubię dietę śródziemnomorską

Przepisy zamieszczone w tej książce oparte są na diecie śródziemnomorskiej, bogatej w zdrowe naturalne tłuszcze, orzechy i ryby, a także warzywa i strączki, pełne witamin i minerałów pomocnych w zwalczaniu chorób.

Jestem wielkim orędownikiem diety opartej na modelu śródziemnomorskim nie tylko dlatego, że obfituje ona w fantastyczne smaki, ale także dlatego, że istnieje wiele rzetelnych dowodów świadczących o tym, iż przejście tego stylu życia ogranicza ryzyko wystąpienia chorób serca, nowotworów, cukrzycy typu 2, depresji i demencji. Dowiedziono, że podjęta nawet w średnim wieku dieta śródziemnomorska zwiększa oczekiwaną długość życia.

Termin „dieta śródziemnomorska” może być mylący, ponieważ nie zawiera ona produktów, z którymi zazwyczaj kojarzymy wakacje we Włoszech czy w Grecji. W tego typu jadłospisie nie znajdziemy na przykład dużej ilości pizzy czy makaronów ani lepkich puddingów, które serwuje się w greckich restauracjach.

Dieta, o której piszę, to tradycyjny sposób żywienia ludzi zamieszkujących obręb basenu Morza Śródziemnego, zanim – jak

większość populacji naszej planety – pokochali śmieciowe jedzenie.

W wielu krajach tego rejonu warzywa, ryby i oliwa zostały zastąpione słodyczami, gazowanymi napojami i fast foodem. W rzeczywistości jedynie około 10% współczesnych Włochów żywi się zgodnie z tradycyjną dietą śródziemnomorską, co prowadzi do zwiększania się ich obwodu pasa. Włoskie dzieci, które jeszcze w poprzednim pokoleniu były szczupłe i zdrowe, są teraz niemal tak otyłe jak ich amerykańscy rówieśnicy. O dziwo, Skandynawowie są o wiele bardziej skłonni przestrzegać powyższej diety niż ludzie żyjący w krajach śródziemnomorskich.

Co to jest dieta śródziemnomorska?

Istnieje wiele różnych wersji tej diety. Moja metoda opiera się na jednym z największych i najważniejszych badań dotyczących żywienia, jakie kiedykolwiek zostało przeprowadzone: PREDIMED²⁷.

Do tego badania z 2013 roku hiszpańscy badacze zaprosili ponad 7400 otyłych mężczyzn i kobiet w średnim wieku, po czym losowo przydzielili ich do dwóch grup: żywiącej się zgodnie z dietą śródziemnomorską i przestrzegającej diety niskotłuszczowej. Obie grupy zachęcano do spożywania dużych ilości świeżych owoców, warzyw i roślin strączkowych (takich jak fasola, soczewica czy groch). Odradzano im sięganie po słodkie napoje, ciasta, ciasteczka i słodycze oraz jedzenie zbyt dużej ilości przetworzonego mięsa, takiego jak boczek czy salami.

Badanych, którym zalecono dietę śródziemnomorską, poproszono, by spożywali dużo jajek, orzechów i tłustych ryb oraz by nie żałowali oliwy. Zachęcano ich także do jedzenia gorzkiej czekolady i od czasu do czasu wypijania kieliszka wina do kolacji.

Osobom na diecie niskotłuszczowej polecono zaś jeść niskotłuszczowe produkty mleczne oraz duże ilości produktów bogatych w skrobię, takich jak chleb, ziemniaki, makaron czy ryż.

Badacze przez kilka lat śledzili postępy uczestników, którzy na ich prośbę prowadzili dzienniki jedzenia i monitorowali stan swojego zdrowia, poddając się badaniom medycznym, ankietom oraz regularnie oddając próbki krwi i moczu. Wszystkich badanych oceniano, stosując skalę punktową Mediterranean Diet Score, w zależności od tego, jak ściśle przestrzegali założeń diety śródziemnomorskiej.

W ciągu trzech lat między obiema grupami zaobserwowano ogromne różnice. Osoby, które uzyskały wysoki wynik według skali Mediterranean Diet Score, nie tylko były szczuplejsze, ale także o wiele zdrowsze, ponieważ znacząco obniżyło się u nich ryzyko wystąpienia licznych chorób. Korzyści obejmowały:

- 30% mniejsze ryzyko wystąpienia zawału lub udaru.
- 58% mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.
- 51% mniejsze ryzyko zachorowania na nowotwór piersi.
- Zmniejszone ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych.

Jak podnieść swój wynik w skali MDS

Aby podnieść swój wynik w skali Mediterranean Diet Score, przestrzegaj poniższych prostych zasad:

1. Ogranicz spożycie cukru i węglowodanów bogatych w skrobię

Znacznie zredukuj spożycie produktów bogatych w cukier i skrobię, takich jak ciasta, słodczyce, ciasteczka, chipsy, soki owocowe i kolorowe napoje, ponieważ w twoim krwioobiegu błyskawicznie zamieniają się one w cukier, powodując skoki glukozy, wzrost poziomu insuliny i przybieranie na wadze. Twoim celem powinno być jedzenie ich rzadziej niż dwa razy w tygodniu.

Powinieneś także unikać produktów, które szybko ulegają rozkładowi do cukrów we krwi, takich jak:

- Ziemniaki, pieczywo, biały ryż i makaron pszenny.
- Większość płatków śniadaniowych i błyskawicznych płatków owsianych (nie dotyczy to zwykłych i górskich płatków).
- Słodkie owoce tropikalne (na przykład mango, ananasy, winogrona, melony i banany), ponieważ są bogate w cukier (fruktozę). Zamiast nich wybieraj owoce jagodowe, jabłka lub gruszki. Spożywaj maksymalnie 1–2 porcje owoców dziennie, najlepiej po posiłku.
- Produkty przetworzone. Do ponad 70% produktów przetworzonych jest dodawany cukier.

2. Zwiększ spożycie naturalnych zdrowych tłuszczów

Wiele osób wciąż wierzy w to, że od spożywania tłuszczu przytyją i że tłuszcz zapcha im tętnice. Mam nadzieję, że przekonałem cię, że to nieprawda. Delektuj się zdrowymi tłuszczami, takimi, jakie zawierają oliwa, łosoś, tuńczyk, pełnotłusty nabiał, awokado, orzechy i nasiona. Te

naturalne tłuszcze dobrze wpłyną na obwód twojego pasa oraz zdrowie serca i sprawią, że dłużej będziesz się czuł syty.

3. Jedz znaczne ilości białka

Mam na myśli spożywanie obfitych porcji pokarmów takich jak tłuste ryby, owoce morza, kurczak, niektóre rodzaje czerwonego mięsa, jajka, tofu, fasola, rośliny strączkowe, nabiał i orzechy. Jeśli jesteś wegetarianinem lub weganinem, masz do dyspozycji zamienniki tych produktów ([TUTAJ](#)). Powinieneś spożywać codziennie co najmniej 50–60 gramów białka. Im jesteś starszy, tym więcej go potrzebujesz. Jednak należy ograniczyć spożycie przetworzonego mięsa, takiego jak kiełbasa, boczek i salami, ponieważ nie jest zdrowym źródłem białka. Zazwyczaj ma wysoką zawartość soli, azotanów i innych konserwantów.

4. Jedz dużo zielonych i kolorowych warzyw

Bardzo ważne jest spożywanie dużej ilości warzyw o ciemnozielonych liściach, takich jak szpinak, brokuł, kapusta, jarmuż i sałata, a także kolorowych jarzyn – są małokaloryczne i zawierają wiele niezbędnych witamin i wartości odżywczych. Są także bogate w błonnik, na czym skorzystają „dobre” drobnoustroje zamieszkujące twoje jelita.

5. Przerzuć się na produkty pełnoziarniste i strączki

Dostarczaj organizmowi więcej węglowodanów złożonych, które są doskonałym źródłem błonnika. W praktyce oznacza to zamianę makaronu pszennego i białego ryżu na produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe, takie jak soczewica, fasola, komosa ryżowa, dziki ryż czy kasza gryczana. Zamiast białego chleba wybieraj pieczywo wieloziarniste, z nasionami lub żytnie. Dzięki zawartemu w tych produktach błonnikowi będą się rozwijać

dobrze bakterie jelitowe. Zarówno w czasie szybkiej utraty wagi, jak i etapu 5 : 2 diety opisywanej w tej książce powinieneś zmniejszyć ilość spożywanych produktów wieloziarnistych, ponieważ dążysz do tego, by znaleźć się w stanie łagodnej ketozy, a spożywanie zbóż na to nie pozwala.

6. Unikaj podjadania między posiłkami i jedzenia w nocy

Podjadanie blokuje spalanie tłuszczu. Jeśli musisz, przegryzaj niskoskrobiowe warzywa (na przykład brokuł, ogórek czy seler), sięgaj po niewielkie ilości orzechów lub małe kawałki sera. Nie wybieraj owoców, zwłaszcza wtedy, gdy próbujesz zrzucić wagę.

7. Pij zdrowo

Pij dużo herbaty czarnej i owocowej, czarnej kawy, wody. W dni nieobjęte postem możesz wypić kieliszek czerwonego wina do posiłku. Wtedy, kiedy spożywasz 800 kalorii, lepiej zupełnie unikaj alkoholu.

Dieta śródziemnomorska to coś więcej niż zwykła dieta. Chodzi w niej o wyrobienie u siebie pewnych nawyków i wprowadzenie do swojego stylu życia trwałych zmian. Pociąga to za sobą ograniczenie spożywania przetworzonych, gotowych produktów i fast foodów i zamienienie ich na zdrowe posiłki – jeśli to możliwe – ugotowane bez użycia półproduktów. W tej diecie ważne jest także to, by jeść powoli i delektować się posiłkiem w gronie rodziny i przyjaciół. Zbyt często jemy, nie doceniając tego, co wkładamy do ust. Nie jedz przed telewizorem. Postaraj się rozsmakować w tym, co masz na talerzu.

Dieta śródziemnomorska a mikrobiom

Dieta śródziemnomorska obfituje w witaminy i przeciwutleniacze, takie jak te, które można znaleźć w oliwie z pierwszego tłoczenia, ale jest jeszcze jedna istotna rzecz, która sprawia, że jest niesamowicie zdrowa.

Zbierając materiały do poprzedniej książki, *Dieta mądrych jelit*, odkryłem, że spożywanie pokarmów wchodzących w skład diety śródziemnomorskiej ma niezwykle i pozytywny wpływ na mikrobiom twojego jelita – na biliony żyjących tam mikrobów tak ważnych dla twojego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

„Pożyteczne” bakterie zamieszkujące jelita, takie jak *Bifidobacterium* czy *Lactobacillus*, zmieniają błonnik dostarczany im za pośrednictwem posiłków diety śródziemnomorskiej w substancje zwane krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi (SCFA), które zmniejszają stan zapalny w jelitach i całym organizmie.

Dieta śródziemnomorska to rozwiązanie długofalowe

Jedną z największych zalet diety śródziemnomorskiej jest to, że ponieważ jest smaczna i zróżnicowana, łatwiej się jej trzymać niż innych, bardziej restrykcyjnych diet.

- Nie trzeba eliminować całych grup produktów.
- Łatwo ją dostosować, a jej zasady mogą być wprowadzone do kuchni innych regionów.
- Jest niezwykle sycąca, dzięki stosunkowo wysokiej zawartości tłuszczu, białka i błonnika.
- Korzystnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Poprawa zdrowia psychicznego jest ważna, ponieważ wiele osób rezygnuje ze starań o zmniejszenie masy ciała, kiedy zaczynają im towarzyszyć lęki lub depresja.

W ramach niedawnego badania przeprowadzonego na ponad trzydziestu trzech tysiącach ochotników przeanalizowano związek między dietą i depresją i odkryto, że u osób, które przestrzegały tradycyjnej diety śródziemnomorskiej najbardziej restrykcyjnie, ryzyko zachorowania na depresję było o 33% mniejsze niż u tych, które nie stosowały się do zaleceń²⁸.

Odwrotnie – wśród osób będących na diecie prozapalnej, czyli obfitującej w tłuszcze nasycone, cukier i przetworzoną żywność, zanotowano o wiele wyższe wskaźniki zachorowania na depresję.

Z mojego osobistego doświadczenia wynika, że kiedy sięgam po śmieciowe jedzenie, nie tylko źle się czuję, ale także mam coraz większy apetyt na tego typu pokarmy.

Więcej na ten temat na stronie 131.

Porównanie diety śródziemnomorskiej z niskokalorycznymi dietami, takimi jak ketogeniczna czy Atkinsa

Badania takie jak na przykład PREDIMED wykazały, że jeśli chodzi o korzyści dla zdrowia i zmniejszenie twojego obwodu w pasie, dieta śródziemnomorska (stosunkowo bogata w tłuszcze i uboga w węglowodany) jest o wiele lepszą opcją niż tradycyjna dieta niskotłuszczowa. Jak jednak wypada w porównaniu do diet bardzo niskowęglowodanowych?

Obecnie niezwykle popularnością cieszy się dieta ketogeniczna. Podobnie jak dieta Atkinsa jest tak uboga w węglowodany, że twoje ciało zmuszone jest „przełączyć” metabolizm, wejść w stan ketozy i zacząć spalać tłuszcz, żeby pozyskać energię. Jak wspomniałem w rozdziale 2, ketoza stanowi także ważny element postu przerywanego. Pewnie nasuwa ci się pytanie: po co przechodzić na dietę śródziemnomorską, jeśli można stosować jedną z diet niskowęglowodanowych?

Zanim spróbuję na nie odpowiedzieć, powinienem wyjaśnić, na czym polega dieta ketogeniczna. Istnieją różne jej odmiany, ale standardowa dieta ketogeniczna składa się w 75% z tłuszczu, w 20% z białka i tylko w 5% z węglowodanów, co oznacza, że powinieneś próbować ograniczyć węglowodany do mniej niż 20 gramów dziennie. Dla przykładu podam, że jeden banan ma ponad 20 gramów węglowodanów.

Pokarmy, które możesz spożywać na diecie ketogenicznej lub bardzo niskowęglowodanowej, takiej jak dieta Atkinsa, to między innymi:

- Mięso, ryby, jajka, masło, śmietana i ser.
- Orzechy, oliwa, olej kokosowy, olej z awokado.
- Owoce ubogie w węglowodany, na przykład jagodowe.
- Zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak czy brokuł.

Musisz unikać:

- Produktów zawierających cukier, takich jak soki owocowe, smoothie czy ciasto, w tym także różnego rodzaju przetworzonego pożywienia, dań na wynos i sosów.
- Pieczywa, produktów zbożowych, ryżu, makaronu, płatków owsianych i ziemniaków.

- Większości owoców.
- Warzyw bogatych w skrobię, takich jak bataty, marchew czy pasternak.
- Fasoli oraz strączków, takich jak soczewica, ciecierzycy czy groszek.
- Wina i piwa. Jeśli pijesz alkohol, najlepiej wybieraj ten mocniejszy.

Diety niskowęglowodanowe mogą być świetnym sposobem na szybkie pozbycie się kilogramów, ale na dłuższą metę niełatwo przy nich wytrwać. Dieta śródziemnomorska pozwoli ci spożywać o wiele szerszą gamę produktów, takich jak owoce, warzywa i produkty zbożowe bogate w ten rodzaj błonnika, który „uszczęśliwi” pożyteczne bakterie zasiedlające twoje jelita. Na diecie Atkinsa lub ketogenicznej trudno jest pozyskać ten sam rodzaj błonnika i inne niezbędne składniki odżywcze. Wprawdzie nie jest to niemożliwe, ale bardzo trudne.

Co by się stało, gdyby ktoś przeprowadził badanie naukowe porównujące dietę śródziemnomorską z dietą niskowęglowodanową, taką jak dieta Atkinsa?

Otóż tego rodzaju imponujące badanie przeprowadzono w Dimonie w Izraelu, w dużym ośrodku badawczym z przynależną do niego kliniką. W przeciwieństwie do większości badań nad dietą, które trwają zazwyczaj stosunkowo krótko, to badanie kontynuowano przez ponad sześć lat.

Badanie w Dimonie

Na potrzeby tego badania²⁹ 322 mężczyznom i kobietom w średnim wieku przypisano losowo dietę niskotłuszczową, dietę bardzo niskowęglowodanową (opartą na diecie Atkinsa) oraz stosunkowo niskowęglowodanową dietę śródziemnomorską. Aby wziąć udział w badaniu, ochotnicy musieli mieć od czterdziestu do sześćdziesięciu

pięciu lat i BMI o wartości co najmniej 27 punktów (czyli cierpieć na nadwagę lub otyłość).

Kiedy zgromadzono odpowiednią liczbę uczestników i przypisano im jedną z trzech metod, spotkali się oni z dietetykiem, który poradził im, w jaki sposób przestrzegać zasad poszczególnych diet. Wcześniej zrobiono im niezbędne badania, które powtarzano w regularnych odstępach czasowych przez cały okres trwania testów.

Przez pierwsze dwa lata wszystkie grupy z powodzeniem trzymały się swoich zaleceń. Uczestników poproszono, by prowadzili dzienniki, które wykazały, że:

- Grupa na diecie śródziemnomorskiej jadła najwięcej pieczywa i oliwy.
- Grupa niskowęglowodanowa, co niezbyt zaskakujące, spożywała najmniejszą ilość węglowodanów i najwięcej tłuszczu oraz białka.
- Grupa na diecie niskotłuszczowej ograniczyła konsumpcję tłuszczu o imponujące 19%. Co więcej, w największym stopniu zmniejszyła ilość spożywanych kalorii. Mimo to jej członkowie zrzucili najmniej kilogramów.

Po upływie dwóch lat uczestnicy badania schudli średnio:

- 3,3 kilograma w grupie na diecie niskotłuszczowej.
- 4,6 kilograma w grupie na diecie śródziemnomorskiej.
- 5 kilogramów w grupie na diecie niskowęglowodanowej.

Tak więc po dwóch latach to osoby spożywające małą ilość węglowodanów, a za nimi osoby na diecie śródziemnomorskiej zgubiły najwięcej kilogramów, u tej drugiej grupy zaś zaobserwowano największą poprawę poziomu insuliny.

Badania jednak nie przerwano. Naukowcy śledzili postępy ochotników przez następne cztery lata.

Możesz sobie pewnie wyobrazić, jaki byłem przejęty, zapoznając się z wynikami, bo kluczem do sukcesu każdej diety jest to, czy potrafimy się jej trzymać w dłuższej perspektywie. Co się okazało? Otóż osoby na dietach niskotłuszczowej i niskowęglowodanowej przybrały na wadze tyle samo, ile schudły. Te na diecie śródziemnomorskiej nie przytyły. W ciągu sześciu lat trwania badania średnia utrata masy ciała wynosiła:

- 0,6 kilograma w grupie niskotłuszczowej.
- 1,7 kilograma w grupie niskowęglowodanowej.
- 3,1 kilograma w grupie śródziemnomorskiej.

Na dłuższą metę najlepiej poradziły sobie osoby na diecie śródziemnomorskiej, które zrzuciły niemal dwa razy więcej kilogramów niż osoby na diecie niskowęglowodanowej, a co więcej, utrzymały nową masę ciała. Jest to jeszcze bardziej imponujące, kiedy weźmie się pod uwagę, że w ciągu sześciu lat osoby w średnim wieku tyją średnio 3 kilogramy. Innymi słowy, pod koniec sześciu lat trwania testów grupa uczestników na diecie śródziemnomorskiej ważyła o 6 kilogramów mniej, niż ważyłaby, nie biorąc udziału w badaniach.

Także jeśli chodzi o kwestie zdrowia, porównując eliminację z krwi tłuszczu, „złego” cholesterolu, insuliny i glukozy, niekwestionowane zwycięstwo znów przypadło grupie na diecie śródziemnomorskiej. A to dlatego, że jej uczestnicy nie tylko stracili najwięcej kilogramów, ale także pozbyli się ich ze strategicznych miejsc.

Przeprowadzając pokrewne badanie³⁰, w ramach którego wykonano wiele rezonansów magnetycznych całego ciała, naukowcy odkryli, że osoby

na diecie śródziemnomorskiej straciły najwięcej tłuszczu z rejonu pasa oraz serca i z wnętrza wątroby.

Jak powiedziała profesor Iris Shai z Uniwersytetu Ben-Guriona, odpowiedzialna za oba badania: „Nawet jeśli znacząco nie schudniesz, przejście na dietę śródziemnomorską może niezwykle korzystnie wpłynąć na złogi tłuszczu, z którymi wiążą się cukrzyca czy choroby układu krążenia”.

Pytania i odpowiedzi

A jeśli lubię inne kuchnie, na przykład indyjską lub tajską?

Zasady diety śródziemnomorskiej można przenieść do innych kuchni, co zobaczysz w dziale z przepisami. Oliwa, zwłaszcza ta z pierwszego tłoczenia, wydaje się mieć przewagę nad innymi tłuszczami, ale stosujemy także olej kokosowy i inne oleje z orzechów, na przykład włoskich. Spożywając dania kuchni hinduskiej, chińskiej lub tajskiej, pamiętaj, by ograniczyć ryż i zastąpić go większą ilością warzyw. Jeśli uwielbiasz hinduskie jedzenie, zrezygnuj z zamawiania ćapati.

Wariantem diety śródziemnomorskiej jest dieta nordycka stosowana między innymi przez Szwedów i Duńczyków, w której oliwa zastąpiona została olejem rzepakowym. Nie jestem pewien, czy ten typ oleju jest równie dobry co oliwa, ale z pewnością jest lepszy niż śmieciowe jedzenie, którym raczy się pozostała część naszego globu.

A jeśli jestem wegetarianinem lub weganinem?

Dieta śródziemnomorska zawiera mnóstwo warzyw i strączków, więc doskonale pasuje do wegańskiego i wegetariańskiego stylu życia. Niektóre

przepisy zawarte na końcu tej książki są wegetariańskie, znajdziesz też kilka wegańskich. Tam, gdzie to możliwe, podajemy wskazówki i zamienniki dla wegetarian.

Aby dobrze dobrać zamienniki, możesz zainstalować aplikację do liczenia kalorii, taką jak My Fitness Pal. Na przykład jogurt kokosowy ma więcej kalorii niż mleczny, więc musisz odpowiednio zmniejszyć jego porcję. Warto także pamiętać, że jedną z zalet jogurtu mlecznego jest zawartość żywych kultur bakterii. Jeśli chcesz go zastąpić, poszukaj produktu, który zawiera wiele różnych szczepów żywych bakterii.

Czy dieta śródziemnomorska jest droga?

Świeże ryby i oliwa z pierwszego tłoczenia są drogie, ale to samo dotyczy tych wszystkich słodkich przekąsek, z których zrezygnujesz. Mam przyjaciela księgowego, który zastosował moją dietę i schudł trzydzieści kilogramów. Prowadził arkusz kalkulacyjny i doszedł do wniosku, że będąc na diecie, zaoszczędził.

Oto kilka wskazówek, które pozwolą ci mniej wydawać:

- Oliwa z pierwszego tłoczenia do przygotowywania sosów do sałatek może być droga. Ale większość marek dostępnych w supermarketach nie kosztuje zbyt wiele, a oliwa virgin lub rafinowana także są dobre.
- Świeże warzywa można uznać za lepsze w smaku, ale czasami różnica jest niewielka. Mrożone lub konserwowe są tak samo odżywcze.
- W sezonie staraj się jeść owoce jagodowe, takie jak truskawki i maliny. Mrożone świetnie nadają się do gotowania.
- Jabłka i gruszki są zazwyczaj dość tanie i można je długo przechowywać. Jabłka do obróbki termicznej kupujemy w sezonie,

kroimy je i zamrażamy. Nigdy ich nie obieramy, bo tuż pod skórą kryje się większość składników odżywczych.

- Ryby mrożone lub w puszkach są o wiele tańsze niż świeże i można je dłużej przechowywać.
- Stosunkowo łatwo jest przygotować własny jogurt z żywymi kulturami bakterii. Potrzebujesz tylko mleka i odrobiny świeżego jogurtu z supermarketu. Możesz też użyć jogurtownicy.
- Domowe kiszonki są tanie i zawierają o wiele więcej probiotyków niż te ze sklepu. Zwyczajna domowa owsianka jest o wiele tańsza niż ta gotowa z torebki, i o wiele zdrowsza.
- Przygotowanie własnego lunchu i zabranie go do pracy jest mniej kosztowne i zdrowsze niż zaopatrywanie się w niego w najbliższym barze kanapkowym.

5

Postaw na aktywność

Wszyscy wiemy, jak ważne są uprawianie sportu i aktywność fizyczna, ale znajomość teorii a wprowadzenie jej w życie to dwie zupełnie różne sprawy. Sam niespecjalnie przepadam za ćwiczeniami i wprost nienawidzę chodzić do siłowni. Znalazłem więc kilka sposobów na to, by zmusić się do aktywności, dzięki której będę zdrowy i szczęśliwy, zacznę lepiej spać i utrzymam mózg w przyzwoitej formie.

Wstań

Pierwszą i najłatwiejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest wstawanie co trzydzieści minut. Bezustanne siedzenie jest niemal tak samo szkodliwe jak palenie papierosów. Zainstaluj sobie aplikację z budzikiem, która będzie ci przypominać o tym, żeby się ruszyć co pół godziny. Jeśli sporo czasu spędzasz przed telewizorem, w przerwie reklamowej pospaceruj. Albo połóż pilota obok odbiornika, by musieć wstać, chcąc zmienić kanał.

Chodź

Chodzenie jest tanim i bezpiecznym sposobem na utrzymanie aktywności, a jeśli nie jesteś w stanie włączyć go do swojego stylu życia, spaceruj rano,

przed śniadaniem. W ten sposób nie tylko rozkręcisz swój metabolizm, ale także wystawisz ciało na poranne światło. Jasne światło pomaga przestawić wewnętrzny zegar, dzięki czemu będziesz lepiej spać w nocy.

Jeśli chodzi o akcesoria, szczerze polecam zabranie ze sobą przyjaciela lub kogoś bliskiego (ja zabieram psa), za to nie zawracałbym sobie głowy urządzeniem do mierzenia aktywności.

Do badania obalającego stereotypy³¹ badacze z Uniwersytetu w Pittsburghu zrekrutowali 470 otyłych ludzi w wieku od osiemnastu do trzydziestu czterech lat i poprosili ich, by zrzucili zbędne kilogramy, przez sześć miesięcy przestrzegając niskokalorycznej diety. Uczestnicy wypełnili ich polecenia. Pod koniec tego okresu przypisano im albo standardowy program behawioralny mający im pomóc utrzymać nową wagę, albo ten sam program wraz z urządzeniem monitorującym aktywność. Następnie przez kolejnych osiemnaście miesięcy śledzono ich postępy.

Pod koniec trwającego dwa lata badania odbyło się wielkie ważenie. Grupa, którą poproszono o noszenie urządzeń monitorujących aktywność, była o 3,5 kilograma lżejsza niż na początku. Całkiem niezły wynik. Jeśli nie brać pod uwagę faktu, że grupie nieposługującej się tymi urządzeniami udało się zrzucić 5,9 kilograma, czyli o wiele więcej.

Dlaczego? Badacze tego nie wyjaśnili, ale na podstawie swojego zachowania stworzyłem następującą teorię: urządzenia monitorujące aktywność nie tylko zachęcają nas do tego, żebyśmy się nagradzali za osiągnięcie wyznaczonych celów i tym samym spożywali większe ilości jedzenia – mogą działać także bardziej przygnębiająco niż motywująco. Będziesz się starał osiągnąć cel, taki jak osławione „dziesięć tysięcy kroków dziennie”, który dla wielu osób jest nieosiągalny. Więc albo się poddasz, albo będziesz oszukiwał.

Aby sprawdzić, czy istnieje lepszy sposób na zwiększenie aktywności fizycznej, podjąłem współpracę z profesorem Robem Copelandem z Uniwersytetu Sheffield Hallam. Zrekrutowaliśmy grupę mało aktywnych ochotników i losowo przydzieliliśmy im jedno z zadań: zrobić dziesięć tysięcy kroków dziennie lub to, co profesor Copeland nazwał Aktywną 10 – trzy szybkie dziesięciominutowe spacery dziennie. Następnie odesłaliśmy ich do domów.

Co się wydarzyło? Grupa, którą poprosiliśmy o zrobienie dziesięciu tysięcy kroków dziennie, miała problem z osiągnięciem celu. Jej członkowie powiedzieli, że nie udało im się włączyć tego rodzaju aktywności do swojego życia. Z kolei ochotnicy z Aktywnej 10 stworzyli małe grupy spacerowe, lepiej się bawili i mieli o wiele większe szanse na osiągnięcie wyznaczonego im celu. Choć spacerowicze z Aktywnej 10 robili o wiele mniej kroków dziennie, maszerowali z większą energią niż ci, którzy starali się zrobić dziesięć tysięcy kroków.

Po przeanalizowaniu zgromadzonych danych profesor Copeland zwrócił mi uwagę na to, że ludzie z Aktywnej 10 przeznaczali 30% więcej czasu na aktywność fizyczną „od umiarkowanej po intensywną”, choć ruszali się o wiele krócej. To ważne, ponieważ to właśnie aktywność „od umiarkowanej po intensywną” przynosi największe korzyści dla zdrowia.

Na stronie nhs.uk/oneyou/active10/home znajdziesz darmową aplikację, która pomoże ci praktykować Aktywną 10.

HIIT (intensywny trening interwałowy)

Kilka krótkich, intensywnych serii szybkiego marszu stanowi dobry sposób na rozpoczęcie dnia, ale to nie wystarczy. Jeśli chciałbyś być sprawniejszy, ale czujesz, że nie masz na to czasu, spróbuj intensywnego treningu

interwałowego (HIIT). HIIT to doskonała metoda pozwalająca w krótkim czasie uzyskać większość korzyści płynących ze sportu.

Z intensywnym treningiem interwałowym zetknąłem się po raz pierwszy kilka lat temu, kiedy kręciłem film dokumentalny *Cała prawda o ćwiczeniach*.

Na wstępie powiedziano mi, że kilka minut intensywnej jazdy na rowerze tygodniowo zdecydowanie poprawi moją wydolność tlenową i regulację poziomu cukru we krwi. Ku mojemu zaskoczeniu, okazało się to prawdą. Schemat, jaki dla mnie przygotowano, składał się z trzech dwudziestosekundowych serii energicznych ćwiczeń na rowerku treningowym, trzy razy w tygodniu. W zaledwie sześć tygodni moja wrażliwość na insulinę poprawiła się o ponad 20%.

Od tego czasu doktor Niels Vollaard, wykładowca na Wydziale Nauki o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej Uniwersytetu w Stirling, wykazał, że podobny efekt możesz uzyskać, ćwicząc jeszcze mniej. Okazuje się, że wystarczą dwie minuty treningu HIIT tygodniowo, by znacząco pobudzić ciało.

W niedawnym eksperymencie, który pomogłem Nielsowi zorganizować, ustawiliśmy rowerek treningowy w londyńskim biurze firmy Babylon, działającej w sektorze zdrowia, i poprosiliśmy grupę pracowników, by przez pięć tygodni trzymali się schematu treningów HIIT ułożonego przez Nielsa.

Zanim rozpoczęli ćwiczenia, Niels obliczył ich maksymalny pułap tlenowy, czyli wskaźnik wydolności tlenowej organizmu, który pozwala ocenić, jak silne są twoje serce i płuca. Naukowiec wyliczył to w laboratorium, ale możesz to zrobić sam, wpisując swoje tętno w stanie spoczynku do kalkulatora dostępnego online, na przykład na stronie fast-exercises.com/fast-exercise-calculator.

Ten kalkulator poinformuje cię także, jak twoja kondycja ma się do twojego wieku. Z powodów, których jeszcze całkiem nie rozumiemy, wydolność tlenowa to niesłychanie potężny czynnik prognostyczny pozwalający stwierdzić, jak się starzejesz, oraz ocenić przewidywaną długość twojego życia. To przede wszystkim dlatego naukowcy tacy jak Niels szukają najskuteczniejszych sposobów, by te oceny poprawić.

Atrakcyjność treningów HIIT polega na tym, że potrafią doprowadzić do takiej samej poprawy pułapu tlenowego, jaką uzyskałbyś w czasie znacznie dłuższych sesji mniej intensywnych ćwiczeń. „Aby otrzymać te same wyniki jak w przypadku HIIT, musiałbyś biegać w stosunkowo szybkim tempie przez czterdzieści pięć minut trzy razy w tygodniu”, powiedział mi Niels.

Na czym to polega? Niels twierdzi, że w czasie pierwszego dwudziestosekundowego sprintu ciało rozbija glikogen magazynowany w mięśniach. To wywołuje istną lawinę innych reakcji, w tym także uwolnienie czegoś, co badacz nazywa cząsteczkami sygnałowymi.

W czasie drugiego dwudziestosekundowego sprintu cząsteczki sygnałowe zostają aktywowane i pomagają stymulować wzrost innych mięśni, na przykład mięśnia sercowego. Przynajmniej tego typu reakcje zaobserwowano w laboratorium.

Czy w scenerii biurowej wyglądałoby to tak samo? Pięć tygodni po pierwszej serii badań wróciłem do Babylonu wraz z Nielsem, aby sprawdzić, jak poradzili sobie pracownicy firmy. Większości udało się ukończyć serię ultrakrótkich ćwiczeń i czuli, że ich kondycja znacząco się poprawiła.

„Przeanalizowaliśmy wyniki i z przyjemnością mogę potwierdzić, że u wszystkich z was się one poprawiły – oznajmił Niels ochotnikom. – Najlepiej poszło Charliemu, u którego pułap tlenowy poprawił się o 14%,

a u pozostałych osób kondycja wzrosła średnio o 11%, co daje znakomity wynik”.

Według Nielsa, jeśli pracownikom uda się utrzymać jedenastoprocentową poprawę wydolności tlenowej, ryzyko wystąpienia u nich choroby serca zmaleje o 20%.

Treningi HIIT nie są przeznaczone dla wszystkich. Jeśli nie masz dobrej kondycji, powinieneś zacząć powoli, od jednego dziesięciosekundowego sprintu na sesję przez pierwszy tydzień ćwiczeń. Jeśli przyjmujesz leki, masz kontuzję albo obawiasz się o swoje serce, przed rozpoczęciem treningów powinieneś skonsultować się z lekarzem.

Treningi HIIT doktora Vollaarda

Aby zastosować się do tego schematu, będziesz potrzebował roweru treningowego, na którym można regulować opór. Wykonuj poniższe ćwiczenia trzy razy w tygodniu:

1. Rozgrzej się, łagodnie pedałuując.
2. Po mniej więcej minucie zacznij szybko pedałować i natychmiast podkręć opór.
3. Poziom oporu, jaki wybierzesz, zależy od twojej siły i kondycji. Powinien być na tyle wysoki, żebyś po dwudziestu sekundach szybkiego pedałowania poczuł zmęczenie w udach i mięśniach.
4. Jeśli po dwudziestu sekundach wciąż będziesz w stanie pedałować w takim samym tempie, ustawień za niski opór. Nie może on być jednak tak wysoki, żebyś stanął w miejscu. Poeksperymentuj. Odkryjesz, że im lepszą będziesz mieć kondycję, poziom oporu, z jakim

będziesz w stanie pedałować, wzrośnie. Każdy piętnastosekundowy sprint powinien być okupiony maksymalnym wysiłkiem.

5. Po pierwszej serii szybkiego pedałowania zmniejsz opór i przez trzy minuty łagodnie pedałuj.
6. Przez kolejnych dwadzieścia sekund znów podejmij szybki sprint.
7. Na koniec pedałuj łagodnie przez kilka minut, by twoje tętno i ciśnienie wróciły do normy, zanim zejdziesz z roweru.

Jeśli pierwszy raz stykasz się z HIIT, zacznij od jednej dwudziestosekundowej serii i sprawdź, jak się czujesz. Możesz stopniowo zwiększać intensywność treningu.

Ja wciąż trzymam się schematu 3×20 sekund, który praktykuję trzy razy w tygodniu. W niedawnym badaniu przeprowadzonym przez Amerykanów³² 27 otyłych mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia poproszono, by trzy razy w tygodniu przez dwanaście tygodni wykonywali trzy dwudziestosekundowe sesje HIIT, i stwierdzono, że nie tylko ich pułap tlenowy zwiększył się o 19%, ale także poprawiła się u nich wrażliwość na insulinę. Dzięki intensywnemu treningowi interwałowemu osiągnęli podobne wyniki, jakie daje czterdzieści pięć minut energicznej jazdy na rowerze praktykowanej trzy razy w tygodniu, z tym że zajęło im to zaledwie ułamek tego czasu.

Bez roweru trudniej jest wykonać sesję HIIT, choć możesz to zrobić, przez dwadzieścia sekund wbiegając po schodach lub podejmując krótkie sprinty na pełnym gazie w czasie uprawiania joggingu. Możesz je wykonywać także w czasie pływania. To po prostu dwudziestosekundowy zryw aktywności.

Trening siłowy

Oprócz dbania o serce i płuca musisz także dbać o swoje mięśnie. Nie tylko dobrze prezentują się na plaży, ale co ważniejsze spalają kalorie nawet wtedy, gdy śpisz. Poprawa stanu mięśni poprawi także twoją wrażliwość na insulinę.

Trzymam się prostego schematu, który powtarzam niemal co rano. Wstaję z łóżka, włączam radio i wykonuję serię pompek, przysiadów, brzuszków, ćwiczeń na bicepsy oraz deskę (plank). Istnieje wiele innych wariantów, które możesz wypróbować, ale powyższe ćwiczenia to podstawy. Jeśli chcesz sprawdzić, jak powinno się je wykonywać, zajrzyj na stronę thefast800.com.

Sugeruję, żebyś w pierwszym tygodniu diety zaczął od jednej serii dziesięciu powtórzeń każdego z tych ćwiczeń (utrzymuj deskę przez dwadzieścia sekund). Innymi słowy, wykonaj dziesięć pompek, dziesięć brzuszków, dziesięć przysiadów. W pierwszym tygodniu wykonaj te ćwiczenia trzykrotnie. W drugim staraj się zrobić dwie serie dziesięciu powtórzeń, a w czwartym trzy.

12 sposobów na to, by zwiększyć swoją aktywność fizyczną

1. Kup rower i jeźdź na nim tak często, jak to możliwe. W ten sposób zaoszczędzisz mnóstwo czasu i pieniędzy.
2. Jeśli twój cel znajduje się w mniejszej odległości niż półtora kilometra, udaj się tam pieszo. Zajmie ci to mniej czasu niż czekanie na autobus czy szukanie miejsca parkingowego.

3. Rozmawiając przez telefon, stój. Spalisz kalorie i będziesz brzmieć bardziej stanowczo.
4. W sklepie zamiast wózka wybieraj koszyk. Dzięki temu, robiąc zakupy, wykonasz jednocześnie trening siłowy.
5. Pij dużo wody. W ten sposób nie tylko się nawodnisz, ale i zwiększy się u ciebie częstotliwość wizyt w toalecie, co oznacza więcej krótkich, szybkich spacerów.
6. Ilekroć to możliwe, wchodź po schodach. Ja wbiegam nawet po ruchomych.
7. Jeśli zazwyczaj jeździsz do pracy autobusem lub pociągiem, wysiądź o jeden przystanek wcześniej niż zwykle i pozostałą część trasy pokonaj pieszo.
8. Jeśli do pracy lub supermarketu jeździsz samochodem, zostaw go na drugim końcu parkingu.
9. Trzymaj przy biurku elastyczne taśmy lub linki do ćwiczeń, które przy pociągnięciu stawiają opór, albo niewielkie hantle. Między spotkaniami lub kolejnymi zadaniami wykonuj ćwiczenia mięśni ramion.
10. Zbierz grupę osób, z którą będziesz spacerował w porze lunchu. Może otaczają cię ludzie, którzy marzą, by wskoczyć w sportowe buty. Cieszcie się swoim towarzystwem i wspierajcie się nawzajem, jeśli jedno z was będzie się chciało poddać.
11. Spędzając wakacje w innym mieście, biorę zazwyczaj udział w dwugodzinnych spacerach z przewodnikiem. Są tanie i stanowią wspaniałą lekcję historii danego miasta. Dobrze wspominam spacer, który odbyłem w Berlinie.

12. Wybierz się na lekcje tańca. Sprzyjają uspołecznieniu, a jeśli nie nauczyłeś się jeszcze klasycznych kroków tańców latynoskich lub towarzyskich, czeka cię wyzwanie umysłowe. Ponoć podejmowanie nowych wyzwań w średnim wieku zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji.

6

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Kiedy przybieramy na wadze, wielu z nas podupada na duchu, sądząc, że to wyłącznie nasza wina. W końcu raz po raz powtarzano nam, że ludzie tyją, bo za dużo jedzą i za mało się ruszają. Innymi słowy, jeśli robimy się grubi, wynika to zapewne z naszej zachłanności i z naszego lenistwa.

Jak zdążyliśmy się przekonać, tycie jest dość złożonym procesem. Pokarmy, które spożywamy (przetworzone i gorliwie reklamowane przez przemysł spożywczy), mogą przejąć władzę nad naszymi mózgami i hormonami, a świat, w którym żyjemy, coraz bardziej zniechęca nas do aktywności. Centra handlowe znajdują się coraz dalej od miast i można do nich dojechać jedynie samochodem. Drogi są niebezpiecznym miejscem dla rowerzystów, i choć wszędzie znajdziemy windy, coraz trudniej trafić na schody.

Otaczają nas ciągle pokusy, którym trudno się oprzeć. Choć rozumiemy znaczenie bilansu energetycznego, ignorujemy ogromne znaczenie stresu. Badania wykazały, że chroniczny stres prowadzi do zwiększenia uczucia głodu, jedzenia na pocieszenie, odczuwania wstrętu do samego siebie i tym podobnych.

Czym jest stres?

Potrzebujesz w życiu pewnej dawki stresu. Jest on nam niezbędny do przetrwania. Jeśli przechodząc przez ulicę, uświadomisz sobie, że pędzi na ciebie samochód, twoje ciało uwolni ogromne ilości hormonów stresu, takich jak kortyzol i adrenalina, aby przygotować cię do podjęcia fizycznego działania. To reakcja walki lub ucieczki, która wyewoluowała, bo w odległej przeszłości pomagała nam uniknąć śmierci w paszczy drapieżnika. To coś dobrego. Problemem staje się długotrwały stres, który sprawia, że ilość hormonów stresu rośnie i utrzymuje się na wysokim poziomie.

W jaki sposób stres i bezsenność wzmagają głód?

W życiu spotyka nas sporo sytuacji, nad którymi nie mamy kontroli: zwolnienie z pracy, rozwód, utrata ukochanej osoby, wypadek. Wszystkie te wydarzenia stanowią poważne komplikacje, które mogą wywoływać głęboki stres i skłaniać nas do pocieszania się jedzeniem. Techniki, które zamierzam opisać, nie zmniejszą bezpośredniego bólu, ale mogą pomóc zmniejszyć wpływ, jakie tego typu wydarzenia mają na twoje życie.

Istnieje jednak jedna silna przyczyna stresu, którą możesz i powinieneś wyeliminować ze swojego życia – brak snu. Bezsenność występuje często i bywa, że zostaje spowodowana przez nas samych, kiedy do późnej nocy udzielamy się w mediach społecznościowych i nie stawiamy snu na pierwszym miejscu.

Niezapewnienie sobie wystarczającej ilości snu to jedna z najgorszych rzeczy, jakie możesz zrobić, jeśli starasz się zrzucić lub utrzymać wagę. Nawet kilka gorzej przespanych nocy może negatywnie wpłynąć na poziom cukru w twojej krwi i hormony głodu.

Aby przyjrzeć się tej zależności, wziąłem udział w eksperymencie organizowanym przez doktor Eleanor Scott z Uniwersytetu w Leeds, polegającym na analizie krótkotrwałego, znaczącego niedoboru snu. Na potrzeby tego eksperymentu doktor Scott zrekrutowała grupę zdrowych ochotników i wyposażyła ich w glukometry, żeby móc sprawdzić, jak niedobór snu wpływa na poziom cukru we krwi. Poprosiła uczestników badania, by przez dwie noce chodzili spać dwie godziny później niż zwykle, a następnie by przez kolejne dwie noce spali tak długo, jak będą chcieli.

Jako miłośnik autoeksperymentów dołączyłem do uczestników badania. Te dwie noce, kiedy położyłem się spać dwie godziny później, wspominam fatalnie. Byłem także niemiłe zaskoczony tym, jak bardzo wzrastał poziom cukru w mojej krwi w te dni, kiedy byłem niewyspany, a także tym, jaki czułem się głodny.

To samo dotyczyło pozostałych ochotników – wszyscy narzekali na to, że im mniej spali, tym bardziej byli głodni. Jak powiedział mi jeden z nich: „Miałem ochotę objeść się ciastkami i nie poprzestałem na jednym – pożarłem dziesięć markiz”.

„To dla ciebie nietypowe?”, zapytałem.

„Cóż, zazwyczaj nie zjadam ich na śniadanie!”, odparł.

Niezależnie od tego, czy opychaliśmy się ciastkami, czy jedliśmy tak jak do tej pory, u wszystkich uczestników badania poziom cukru we krwi podniósł się do tego stopnia, że u tych z nas, którzy przed eksperymentem zostali uznani za zdrowych, poziom cukru we krwi wzrósł do poziomu wskazującego na cukrzycę typu 2. Na szczęście po kilku dobrze przespanych nocach wszystko wróciło do normy.

Nie jest więc zaskakujące, że niedobory snu prowadzą do przejadania się. Badanie przeprowadzone przez naukowców z King's College

w Londynie³³ wykazało, że ludzie cierpiący na niedobory snu zjadają przeciętnie 385 dodatkowych kalorii dziennie, co odpowiada dużej muffince.

Sposoby na pokonanie stresu i niepokoju

- Kiedy schudniesz, zaczniesz lepiej spać, a tym samym nie będziesz czuł tak wielkiej pokusy, żeby się objadać po nieprzespanej nocy.
- Udowodniono, że post przerywany, podobnie jak metoda 5 : 2, korzystnie wpływa na poprawę nastroju, prawdopodobnie dlatego że podnosi poziom neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF) ([TUTAJ](#)).
- Wśród wielu korzyści diety śródziemnomorskiej wymienić można jej wpływ na mózg. Badania przeprowadzone w australijskim ośrodku Food and Mood Centre³⁴ wykazały, że przejście na dietę śródziemnomorską znacząco zmniejsza poczucie niepokoju i depresję. Po przeprowadzeniu jednego z badań odkryto, że dwanaście tygodni na diecie śródziemnomorskiej wystarczy, by znacząco poprawić nastrój osób cierpiących na ostre stany lękowe lub depresję.
- Nikt do końca nie wie, z czego to wynika, ale dowiedziono, że niektóre produkty z tej diety (takie jak ryby czy oliwa) działają przeciwzapalnie, a wiele dowodów wskazuje na to, że sporo przypadków depresji może mieć związek ze stanem zapalnym w układzie odpornościowym organizmu, który w ten sposób reaguje na infekcje lub stres.
- Kolejnym świetnym pogromcą stresu jest aktywność fizyczna. Wspiera ona produkcję neuroprzekaźników w mózgu, wpływających na dobre samopoczucie, takich jak BDNF czy endorfiny. Odwraca twoją uwagę

od problemów i może poprawić jakość snu, która – jak się przekonał – bezpośrednio przekłada się na nastrój.

Uważność

Poza powyższymi sposobami polecam ci również trening uważności. Istnieje wiele różnych metod, w tym także uczestnictwo w specjalnym kursie, ja jednak zdecydowałem się na medytację za pośrednictwem aplikacji. Uprawiam ją co rano, przez pięć–dziesięć minut. Spróbuj wykonać następującą krótką sesję, żeby zrozumieć, o co w tym chodzi: usiądź wygodnie na krześle, połóż dłonie na udach, zamknij oczy, a następnie przez kilka minut koncentruj się na swoim oddechu.

1. Wciągnij powietrze przez nos, licząc do czterech, po czym nie wstrzymując oddechu, powoli je wypuść, ponownie licząc do czterech.
2. Powtarzaj powyższe ćwiczenie od trzech do pięciu minut.

Staraj się zwracać uwagę na to, co czujesz, kiedy oddech przepływa przez twoje nozdrza i wypełnia klatkę piersiową, skup się na tym, w jaki sposób kurczy się twoja przepona. Staraj się koncentrować na zadaniu, a kiedy zauważysz, że twoje myśli odpływają – do czego w końcu dojdzie – spokojnie wróć nimi do oddechu. To zaskakująco trudne, ale tak jak w przypadku innych ćwiczeń z czasem staje się łatwiejsze.

To także dobry sposób, żeby zasnąć, jeśli czujesz, że myśli nie dają ci spać.

Możesz wypróbować kilka z poniższych ćwiczeń. Przedstawiam je dzięki uprzejmości mojego przyjaciela Tima Steada, autora fantastycznej książki *See, Love, Be*, który uczy uważności w Oxford Mindfulness Centre.

Ćwiczenie z rodzynką

Prawdziwa klasyka. Do tego ćwiczenia nie trzeba wykorzystywać rodzynki, ale te bakalie sprawdzają się tu szczególnie dobrze.

1. Weź rodzynkę i połóż ją na otwartej dłoni.
2. Przyjrzyj się rodzyńce. Jej fakturze, kolorowi, temu, w jaki sposób światło pada na jej powierzchnię. Następnie podnieś ją i rozważaj między palcami. Lekko ją ściśnij. Powąchaj. Podziwiaj.
3. Połóż rodzynkę na języku, aby poczuć jej smak. Zauważ, jak ślina napływa ci do ust w oczekiwaniu na smakołyk.
4. Kiedy będziesz gotowy, nagryź rodzynkę i obserwuj, jak uwalniają się aromaty. W którym miejscu jamy ustnej czujesz jej smak? Potrafisz go opisać?
5. Na końcu przełknij rodzynkę.

W ten sam sposób możesz pić herbatę lub inny napój, przeżuwać kęs jabłka czy jakiegokolwiek inny pokarm. Chodzi o to, by przez kilka chwil w pełni rozkoszować się tym doświadczeniem.

Ćwiczenie życzliwości

Aby przeprowadzić to ćwiczenie, znajdź ciche i wygodne miejsce do siedzenia, a następnie kilkakrotnie powtórz w głowie następujące zdanie: „Niechaj będę bezpieczny i zaznam życzliwości”.

Na początku może ci się to wydawać dziwne, ale właśnie w ten sposób pielęgnuje się postawę życzliwości wobec samego siebie. Zbyt często słuchamy krytycznego głosiku w głowie. Oto sposób na odparcie ataku.

Ćwiczenie „syn marnotrawny”

Tuż po przebudzeniu nastaw budzik w telefonie na dowolną porę w ciągu dnia. Kiedy zadzwoni, przerwij wykonywaną czynność i rozejrzyj się.

Zwróć uwagę na to, gdzie się znajdujesz, kto cię otacza i jakie myśli przepływały ci przez głowę, kiedy odezwał się budzik. Zadaaj sobie pytanie o panujący w danej chwili nastrój. Jak się czujesz?

Zapoznaj się ze stanem swojego ciała. Jak się ma twoje kolano? Pomyśl o tym, co chciałbyś zrobić w następnej kolejności – nie o tym, co zazwyczaj robisz, tylko o czymś innym. Celem tego ćwiczenia jest przeorganizowanie ustalonego porządku dnia i uświadomienie ci, że masz wybór.

Uważność na łonie przyrody

Uprawianie ogrodu to wspaniały sposób na to, żeby trochę się poruszać i zredukować stres, ale żeby przeprowadzić to konkretne ćwiczenie mentalne, nie potrzebujesz ogrodu. Po prostu wyjdź na zewnątrz lub odwiedź pobliski park. Poszukaj kwiatów i popatrz na nie. Przypatrz się im. Nie musisz znać ich nazwy. Przez chwilę będziesz po prostu podziwiać ich barwę, kształt, to, w jaki sposób rosną.

W tym czasie twoje myśli będą błądzić. Zaczнеш myśleć o tym, co będziesz robił później, albo o tym, co zjesz na kolejny posiłek. Staraj się powracać do kwiatu. Tylko przez kilka minut.

Uważność nie jest lekiem na całe zło i z pewnością nie każdemu pomaga. Osoby o słabej konstrukcji psychicznej, na przykład cierpiące na syndrom stresu pourazowego, powinny podejść do treningu z ostrożnością. Jednak na większość osób trening uważności wpływa korzystnie.

7

Fast 800 w praktyce

Fast 800 ma trzy etapy: Szybkie Odchudzanie, Nowy Plan 5 : 2 i Podtrzymanie. Nie dam ci wytycznych, jak długie powinny być dwa pierwsze etapy, ponieważ to zależy od tego, ile chcesz schudnąć i czy łatwo jest ci utrzymać dietę na danym etapie.

Chociaż zalecam rozpoczęcie od Szybkiego Odchudzania, ten etap nie będzie odpowiedni dla wszystkich. Możesz go stosować na początku, aby przyspieszyć efekty, a po kilku tygodniach przejść do etapu 5 : 2. A może rezultaty będą tak świetne, że przez jakiś czas będziesz chciał kontynuować.

Na kolejnych stronach omówię pokrótce, jak wygląda każdy z etapów. Następnie bardziej szczegółowo opiszę, czego się spodziewać i jak stosować tę dietę w praktyce.

Etap 1: Szybkie Odchudzanie, czyli Very Fast 800

Na etapie Szybkiego Odchudzania jesz 800 kalorii dziennie. Zalecam, by trwał on co najmniej dwa tygodnie, ale możesz jeść 800 kalorii nawet przez dwanaście tygodni w zależności od okoliczności i tego, ile masz kilogramów do zrzucenia.

Aby trzymać się 800 kalorii, możesz korzystać z jadłospisów w książce albo pić koktajle zastępujące posiłki, jeśli tak będzie ci łatwiej. Wiem, może się wydawać, że 800 kalorii to niedużo, ale jadłospisy są tak skomponowane, by cię nasycić i dostarczyć ci dużo składników odżywczych.

Ponieważ jest to także dieta niskowęglowodanowa, powinna wywołać łagodną ketozę (możesz używać testów paskowych do badania moczu, by to sprawdzić). Po kilku dniach przejdziesz w stan ketozy.

Gdy organizm zacznie spalać tłuszcz zamiast węglowodanów, będzie wytwarzać ketony, które pomogą zahamować apetyt. Ale ponieważ nie jesteś do tego przyzwyczajony, mogą u ciebie wystąpić bóle lub zawroty głowy. Te objawy mogą wynikać z odwodnienia i powinny minąć. Więcej o skutkach ubocznych i o tym, jak im przeciwdziałać, napiszę później.

Zalecam nie tylko ograniczenie się do 800 kalorii dziennie, ale także zastosowanie okna żywieniowego (TRE). Na początek oznacza to dwunastogodzinny nocny post. Więcej na ten temat na stronie 130.

Etap 2: Nowy Plan 5 : 2 – post przerywany

W pewnym momencie, może po dwóch tygodniach, a może później (w zależności od tego, jak sobie radzisz), należy zakończyć etap Szybkiego Odchudzania i przejść do łagodniejszego etapu diety. Oznacza to, że nie będziesz już jadł codziennie 800 kalorii, ale będziesz stosował post przerywany, czyli spożywał 800 kalorii przez kilka dni w tygodniu.

W dni, w które nie będziesz pościć, nie musisz liczyć kalorii, ale uważaj wtedy na wielkość porcji i stosuj bardzo zdrową dietę śródziemnomorską – pomogą ci w tym przepisy na końcu książki.

Na tym etapie sugeruję wydłużenie nocnego postu poprzez skrócenie okna żywieniowego z dwunastu do dziesięciu godzin. Innymi słowy, wydłuż nocny post do czternastu godzin. To pomoże ci podtrzymać i zwiększyć korzyści płynące z postu przerywanego, zwłaszcza proces autofagii i stan ketozy.

Etap 3: Podtrzymanie – sposób na życie

Kiedy już osiągniesz swoje cele, przejdziesz do etapu Podtrzymania. Będzie to kolejny niezwykle ważny moment, czas, w którym podsumujesz zgromadzoną wiedzę, ale także czas, kiedy może będziesz czuł pokusę, by wrócić do dawnych nawyków. Dobra wiadomość jest taka, że im dłużej będziesz się trzymał programu podtrzymania, tym łatwiejszy i bardziej naturalny się stanie.

Fast 800 w skrócie

Etap	Jak pościć	Jak jeść	Kiedy jeść
1. Szybkie Odchudzanie	800 kalorii dziennie przez maksymalnie 12 tygodni	Prawdziwe pokarmy (zob. przepisy TUTAJ) lub koktajle zastępujące posiłki	TRE 12 : 12
2. Nowy Plan 5 : 2	800 kalorii przez 2 dni w tygodniu	Dni postu: prawdziwe pokarmy (zob. przepisy TUTAJ) lub koktajle. Dni bez postu: dieta w stylu śródziemnomorskim, kontrola wielkości porcji	TRE 10 : 14 lub 16 : 8
3. Podtrzymanie	Bez liczenia kalorii, ale możesz raz w tygodniu zrobić dzień postu – 6 : 1	Zdrowa dieta w stylu śródziemnomorskim	TRE 12 : 12 lub 10 : 14

Zanim zaczniesz

Starałem się zaplanować tę dietę tak, by była jak najprostsza i łatwo wykonalna. Opierałem się na wiarygodnych badaniach naukowych. Ale zanim zaczniesz, chcę, żebyś się upewnił, że ta metoda jest dla ciebie właściwa. Fast 800 bardzo korzystnie wpłynie na twoją wagę i metabolizm, ale nie jest odpowiedni dla każdego. Dlatego cofnij się w lekturze i sprawdź, kto powinien realizować etap Szybkiego Odchudzania, a kto nie (zob. [TUTAJ](#)).

Pomiary i cele

Poznanie swojego ciała przed rozpoczęciem diety da ci pewność, że jest dla ciebie odpowiednia i bezpieczna, ale też pomoże ci utrzymać motywację i skupić się na tym, co masz nadzieję osiągnąć.

Jeśli masz sporą nadwagę lub inne dolegliwości zdrowotne, może potrzebne okazać się wsparcie lekarza, który będzie prowadził obserwacje i cię motywował.

Podstawowe pomiary, które możesz wykonać w domu

WPT: waga, pas i tętno spoczynkowe.

- Wejdź na wagę i zważ się, najlepiej z samego rana, zanim cokolwiek zjesz lub wypijesz.
- Zmierz obwód w pasie na wysokości pępka.
- Zmierz tętno spoczynkowe z samego rana, przed ćwiczeniami.
- Zapisz swoje wyniki.

Bardziej zaawansowane pomiary w domu

Aparat do pomiaru poziomu cukru we krwi (glukometr) wykaże, czy cierpisz na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę. Należy nakłuć palec, a następnie zmierzyć poziom cukru we krwi. Ponad 30% dorosłych cierpi na stan przedcukrzycowy (czyli podwyższony poziom cukru we krwi, który jeszcze nie wskazuje na cukrzycę), a jeżeli się nie badałeś, to najprawdopodobniej o tym nie wiesz. Jedna na cztery osoby z cukrzycą typu 2 także nie wie, że ją ma.

Glukometr można kupić w aptece lub przez internet. To przydatne urządzenie, nawet jeśli nie ma się podwyższonego poziomu glukozy,

ponieważ pokaże, jak twój organizm reaguje na różne pokarmy. Kiedy przebadaliśmy się z Clare, oboje odkryliśmy, że po pieczywie i białym ryżu poziom cukru szybuje w górę.

Kolejną wartą wypróbowania rzeczą są **paski do pomiaru ciał ketonowych**, które także można kupić w sieci. Te, w których wykorzystuje się do badania krwi, są dokładniejsze, ale paski do badania moczu są tańsze i prostsze w użyciu.

Ketoza odżywcza jest naturalnym i pożądanym skutkiem postu. Zauważ, że różni się ona od kwasicy ketonowej (ang. *diabetic ketoacidosis*, DKA), poważnego powikłania występującego u cukrzyków z niebezpiecznie wysokim stężeniem ketonów.

Istnieją także inne badania medyczne, które mogą ci się przydać, ale nie są one niezbędne. Informacje na ich temat znajdziesz na stronie 255.

Wyznacz sobie jasne cele

Kiedy już zakończysz pomiary i badania, łatwiej ci będzie zdecydować, co chcesz osiągnąć. Może na przykład odkryjesz, że cierpisz na stan przedcukrzycowy, i będziesz chciał przywrócić poziom cukru we krwi do normy. Może jesteś dość zdrowy, ale masz trochę za dużo tłuszczu trzewnego. A może po prostu chcesz się zmieścić w ulubione ubrania.

Cel: Co chcesz osiągnąć dzięki tej diecie? Schudnąć? Wyregulować poziom cukru we krwi? Zmniejszyć obwód pasa? Odstawić leki?

Pomoce: Jaką pomoc, która mogłaby ułatwić ci sukces, masz do dyspozycji? Rodzinę i przyjaciół? Specjalistów? Kogoś, z kim

przejdiesz na dietę? Forum internetowe, na przykład thefast800.com?

Metoda: Jak zamierzasz podejść do tej diety? Jakie kroki musisz poczynić, żeby łatwiej było ci odnieść sukces? Co zadziałało w przeszłości? Co pomoże ci wytrwać? Jaki rozkład dni postu opartego na 800 kaloriach będzie dla ciebie odpowiedni?

Szukaj zwycięstw: Codziennie skup się na obecnym dniu – szukaj drobnych zmian w wymiarach, samopoczuciu, poziomie energii i aktywności. Zauważaj poprawę i ciesz się nią.

Zapisuj swoje cele w notatniku. Pomocne będzie stworzenie listy, na którą wpiszesz, co chcesz osiągnąć, i jak zamierzasz to zrobić – zafolij ją i przyklej do lodówki albo do lustra lub drzwi w łazience. Przypominanie sobie, dlaczego realizujesz dietę, bardzo ci pomoże w chwilach słabości, kiedy zabraknie motywacji.

Opróżnij szafki!

Siła woli jest zdecydowanie przeceniana, a poleganie na niej to jedna z głównych przyczyn tak wielu dietetycznych niepowodzeń. Trudno się pozbyć starych nawyków. Uda ci się, jeżeli stworzysz otoczenie, w którym łatwiej jest odnieść sukces, niż ponieść porażkę.

Dlatego zanim zaczniesz, pozbądź się z domu śmieciowego jedzenia. To jakby autofagia – usuwasz stare śmieciowe komórki, by zrobić miejsce nowym. Jest wiele prawdy w powiedzeniu „co z oczu, to z serca”. Zbyt trudno jest się oprzeć smakołykom, jeśli są na wyciągnięcie ręki.

Pokarmy, które należy komuś oddać, schować lub wyrzucić, to:

1. Większość płatków śniadaniowych, ponieważ są przetworzone i słodzone (z wyjątkiem zwykłych płatków owsianych).
2. Ciastka, herbatniki i inne słodkie.
3. Czekolada (z wyjątkiem gorzkiej czekolady zawierającej ponad 70% kakao).
4. Przekąski, w tym batony śniadaniowe, chrupki i suszone owoce.
5. Gotowe posiłki i zupy w puszcze i w proszku (często dodaje się do nich sporo cukru).
6. Pieczywo, podłomyki i krakersy.
7. Słodkie owoce tropikalne.
8. Soki, syropy, smoothie i słodkie napoje bezalkoholowe.
9. Alkohol.

Pozbycie się tych pokarmów jest łatwiejsze, jeśli wszyscy domownicy chętnie z nich zrezygnują. Jeżeli masz małe dzieci lub partnera, który nie przechodzi na dietę, zalecam, żebyś poprosił ich oraz pozostałych domowników, by schowali przed tobą wszelkie smakołyki.

Możesz nawet zasugerować im, żeby przechowywali je w zamkniętej na klucz lub ukrytej szafce i pilnowali, byś nie miał do nich dostępu. To szaleństwo, ale w desperacji zaczniesz ich szukać. Uwierz mi, sam przez to przechodziłem. Musisz myśleć o śmieciowym jedzeniu jak o kokainie. Nie trzymałbyś jej w domu.

Dziesięć zdrowych pokarmów, którymi warto wypełnić lodówkę i szafki

Kiedy już pozbędziesz się śmieciowego jedzenia, czas uzupełnić zapasy. Brak jedzenia w domu jest prawie tak samo zły jak posiadanie mnóstwa tego bezwartościowego. Skończy się to tak, że będziesz zamawiać dania na wynos albo jechać na stację benzynową po przekąski. Oto dziesięć niezbędnych pokarmów, spośród których wiele to składniki w przepisach na końcu książki.

1. **Duża butelka oliwy.** Nie szczędź jej sobie. Do przygotowania potraw używaj oliwy lub nierafinowanego oleju rzepakowego. Kup też butelkę oliwy extra virgin do sałatek.
2. **Warzywa** – i to dużo, zwłaszcza szpinak, brokuł, jarmuż, marchew, słodka papryka, bakłażan, pomidory, ogórki i cukinia. Pokrój na zapas parę marchewek, seler lub ogórek, by zjeść je w ramach przekąski, jeśli będziesz czegoś bardzo potrzebować. Połóż je na górnej półce w lodówce, gdzie będą widoczne po otwarciu drzwiczek.
3. **Owoce.** To świetna alternatywa dla słodkich wypieków i ciastek, jeśli masz ochotę na coś słodkiego. Zjadaj jednak maksymalnie dwie sztuki dziennie i spożywaj je po posiłku, a nie w ramach przekąski, żeby nie zatrzymać ketozy i spalania tłuszczu. Wybieraj te o niskiej zawartości cukru, na przykład owoce jagodowe, jabłka i gruszki.
4. **Pełnotłusty nabiał** – na przykład pełnotłusty jogurt grecki z żywymi kulturami bakterii, ser i masło. Zdrowe naturalne tłuszcze nasycą cię na dłużej. Kiedy potrzebuję przekąski, sięgam po kawałek sera i kilka plasterków gruszki.

5. **Niesolone i niesłodzone orzechy i nasiona.** Dbaj o różnorodność – możesz wybrać migdały, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, włoskie, pestki słonecznika, orzeszki piniowe, nasiona chia lub sezam. Podpraż je, żeby wydobyć smak, i przechowuj w słoiku. Orzechy zawierają dużo błonnika, który dokarmi twój mikrobiom. Są też świetnym źródłem zdrowych naturalnych tłuszczów. Zjadaj jednak nie więcej niż małą garść.
6. **Pełne zboża** – brązowy i dziki ryż, komosa ryżowa czy kasza perlowa. Małe ilości tych zbóż możesz dodawać do posiłków zamiast białego ryżu i makaronu. Postaraj się całkowicie wyeliminować pieczywo. To trudne, ale „przejście na brązowe” raczej nie skutkuje mniejszymi skokami cukru. Jeśli musisz, od czasu do czasu zjedz kromkę pełnoziarnistego chleba z nasionami lub ciemnego chleba żytniego.
7. **Jajka.** Zawsze mamy w domu jajka i przez większość dni w tygodniu jemy je na śniadanie. To świetne źródło białka, dzięki nim dłużej będziesz czuł się najedzony. Moje dzieci jedzą je na surowo! (Podobno tak robią kulturyści).
8. **Tłuste ryby.** Wędzony łosoś dobrze komponuje się z jajkami na śniadanie, a tuńczyk z puszki może stanowić świetną przekąskę lub alternatywę dla lunchu. Wędzona makrela jest łatwa w przygotowaniu, a do tego pyszna. Postaraj się jeść tłuste ryby 2–3 razy w tygodniu.
9. **Rośliny strączkowe** – suszone, z puszki lub ugotowane i zapakowane – to świetne źródło roślinnego białka i innych składników odżywczych. Zwykle smakują najlepiej skropione oliwą. Dodaj ich garść do gulaszu, sałatki lub zapiekanki. To bogate źródło błonnika niezbędnego dla zdrowia mikrobiomu.

10. **Woda gazowana i herbaty ziołowe.** Woda gazowana pomoże złagodzić ukłucie głodu bez zwiększania spożycia kalorii. Dodaj do niej plasterki cytryny, limonki lub ogórka, żeby wzbogacić smak. Herbaty ziołowe to kolejna przydatna alternatywa dla słodkich napojów. Znajdziesz spory wybór smaków w większości supermarketów. Przechowuj w lodówce schłodzoną herbatę ziołową.

Mów o tym głośno

Nie kryj się ze swoją dietą. Powiedz przyjaciołom i rodzinie, że zaczynasz ten program i że potrzebujesz ich wsparcia. Ostatecznie to ty kontrolujesz, co jesz, ale będzie ci łatwiej, jeśli znajomy nie będzie cię namawiał na kawałek ciasta do kawy. Jeżeli inni dowiedzą się, że przeszedłeś na dietę, będą uważać, co jedzą w twojej obecności, i nie będą ci proponować smakołyków ani cię kusić.

Ważne jest, by ludzie wokół ciebie rozumieli, dlaczego przechodzisz na tę dietę i co chcesz osiągnąć. Zachęć ich, by razem z tobą wypróbowali przepisy – nie muszą ograniczać się do 800 kalorii dziennie (przy wielu przepisach znajdziesz wskazówki, jak je przerobić, by móc spożywać daną potrawę w dni nieobjęte postem), ale im więcej będziecie mogli robić razem, tym lepiej. Rozmawianie z innymi o odżywianiu utrwali twoją wiedzę o tym, jak różne pokarmy mogą wpłynąć na twoje zdrowie.

Pytania i odpowiedzi

Czy powinienem na początku spożywać codziennie 800 kalorii?

Na początku musisz zdecydować, czy chcesz zacząć od Szybkiego Odchudzania czy od Nowego Planu 5 : 2. Zależy to od twojej motywacji i od tego, ile chcesz schudnąć. Zaletą Szybkiego Odchudzania jest oczywiście bardzo szybka utrata kilogramów, a to może być bardzo motywujące, ale musisz mieć pewność, że jesteś gotów spróbować. Zalecam, byś pozostał na tym etapie przez dwa tygodnie, a potem ocenił, czy chcesz go kontynuować (zob. niżej).

Powinienem zacząć od prawdziwego jedzenia czy od gotowych koktajli zastępujących posiłki?

Niektórzy uważają, że spożywanie koktajli zastępujących posiłki to „oszukiwanie”, inni czują, że bardzo im to pomaga, zwłaszcza na początku, bo nie trzeba myśleć o tym, co kupować i gotować na każdy posiłek. Oznacza to też, że masz z głowy liczenie kalorii oraz pilnowanie, czy dostarczasz sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Ponadto może to być szybkie i łatwe rozwiązanie, kiedy z rana musisz gdzieś pędzić, a także dobra alternatywa dla lunchu w pracy.

Mam do tego pragmatyczne podejście. Jeśli wolisz podczas Szybkiego Odchudzania jeść prawdziwe pokarmy, proszę bardzo, od tego są jadłospisy w książce. Jeżeli jednak wolałbyś zastąpić część posiłków koktajlami, odwiedź stronę internetową thefast800.com – wymieniam tam kilka produktów, które można spożywać na niskowęglowodanowej diecie śródziemnomorskiej.

Niestety, wiele koktajli zastępujących posiłki jest dosładzanych, ponadto smakują sztucznie i zawierają zaskakująco dużo węglowodanów. Jeśli zdecydujesz się na koktajle, powinieneś szukać czegoś niskowęglowodanowego, co zawiera mnóstwo białka, wystarczająco dużo tłuszczu i odpowiednią ilość błonnika.

Czy powinienem zażywać suplement witaminowy?

Jadłospisy w książce są zaplanowane tak, by dostarczyć ci wszystkie niezbędne składniki mineralne i witaminy. Jednak może zechcesz się zabezpieczyć i wypróbować suplement godnej zaufania marki, zwłaszcza w dni postu, a także suplementy z olejem rybim.

ETAP 1 – CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ

Przypominam: jeśli postanowiłeś zacząć program od Szybkiego Odchudzania (Very Fast 800), będziesz przez co najmniej dwa tygodnie codziennie spożywał 800 kalorii. Spowoduje to imponujące zmiany, które dla wielu osób są bardzo motywujące. Pamiętaj też – jak już wcześniej wspomniałem – to, ile schudniesz na początku, pozwala przewidzieć, ile schudniesz w ogóle.

Jak sobie radzić przez pierwsze dwa tygodnie

Pierwszy tydzień lub dwa będą pewnie najcięższe, bo organizm będzie się przystosowywał do mniejszej liczby kalorii i „przełączenia metabolizmu”. Będzie spalał więcej tłuszczu i mniej węglowodanów – to pozytywna zmiana, ale może przynieść skutki uboczne. W tym czasie będziesz się też

przyzwyczajają do innego sposobu jedzenia i przygotowywania posiłków. Zatem prawdopodobnie będzie to wyzwanie na wszystkich frontach.

Jednak dla większości ludzi spożywanie 800 kalorii dziennie jest całkiem znośne. Są zaskoczeni tym, że głód szybko mija.

Mój znajomy Dick, który przeszedł na tę dietę, by doprowadzić do cofnięcia się objawów cukrzycy typu 2, schudł siedem kilogramów w ciągu pierwszych dwóch tygodni i czternaście kilogramów w zaledwie osiem tygodni. Minęły trzy lata, a on nie tylko utrzymał zdrową wagę, ale też poziom cukru w jego krwi jest w normie, choć nie zażywa leków (co zaskakuje jego lekarza).

Jaki jest jego sekret? „Jem to, co naprawdę lubię, na przykład makaron, ale w małych ilościach. Bardzo pilnuję wagi i nie pozwalam jej rosnąć. Tyję maksymalnie kilogram lub półtora podczas Bożego Narodzenia i potem natychmiast to zrzucam”.

Skutki uboczne

Podczas Fast 800 podobnie jak Dick zaczniesz dużo i szybko chudnąć. Część kilogramów, których się pozbędziesz, to tłuszcz, ale będziesz też często oddawał mocz. Jeśli nie będziesz uzupełniać płynów, może to doprowadzić do zawrotów i bólów głowy. Może też pojawić się uczucie zmęczenia.

Dlatego zachęcam ludzi, by pili dużo płynów. Postaraj się dodawać trochę soli do posiłków, zwłaszcza jeśli zwykle jej nie używasz. Pomóc może również zażywanie suplementu z magnezem, potasem i witaminami z grupy B.

Od ciebie zależy, co będziesz pić, o ile twoje napoje nie będą zawierać kalorii. Może to być woda z kranu. Ja wolę schłodzoną z lodówki.

Uwielbiam też wodę gazowaną z odrobiną cytryny. Herbata owocowa również jest w porządku, możesz też od czasu do czasu napić się kawy (ale dodaj tylko odrobinę mleka albo wcale). Niektórzy lubią gorącą wodę bez dodatków i co dziwne, są dowody na to, że sama wysoka temperatura może złagodzić uczucie głodu. Pij napoje gazowane bez kalorii tylko, jeśli musisz. Ale nie pij soków owocowych ani smoothie.

Jak stosować TRE

Spróbuj metody TRE, czyli okna żywieniowego. Na początek postaraj się spożyć swoje 800 kalorii w ciągu dwunastogodzinnego okna – prawdopodobnie będziesz musiał zjeść śniadanie trochę później, a wieczorny posiłek wcześniej, żeby wydłużyć normalny nocny post. Przekonałem się, że kiedy to robiłem (zob. [TUTAJ](#)), cała dieta była o wiele łatwiejsza.

Główny problem z jedzeniem późniejszego śniadania jest taki, że może być trudno znaleźć odpowiednie niskokaloryczne dania blisko miejsca pracy. W takim przypadku warto zabrać ze sobą do biura śniadanie (lub koktajl zastępujący posiłek). Pamiętaj, że w czasie przerwy od jedzenia możesz pić tyle wody, czarnej i ziołowej herbaty oraz czarnej kawy, ile chcesz. Musisz unikać tylko jedzenia i napojów zawierających kalorie.

Przez kilka tygodni przyzwyczajaj się do jedzenia w dwunastogodzinnym oknie, a potem spróbuj jeszcze bardziej je skrócić.

Ćwiczenia

Jeśli już regularnie ćwiczysz, po prostu kontynuuj swój program. Jeżeli tego nie robisz, to dobry moment, by zacząć. Na początek zacznij chodzić na szybkie spacerunki (najlepiej w porannym słońcu, przed śniadaniem) oraz

wykonuj lekkie ćwiczenia siłowe, na przykład pompki i przysiady. Powinieneś zwiększać ich częstotliwość i intensywność wraz z upływem czasu. Trening poprawi jakość snu i pomoże ci szybciej wejść w stan ketozy, a to zwiększy skuteczność diety. Ćwiczenia nie powinny być usprawiedliwieniem dla spożywania większej liczby kalorii, a dieta nie powinna być usprawiedliwieniem dla przerywania ćwiczeń. Bądź rozsądny. Jeśli w ciągu najbliższych kilku tygodni zamierzasz przebiec maraton, nie zaczynaj postu tuż przed nim.

Jak radzić sobie z zachciankami

W ciągu pierwszych dwóch tygodni zachcianki będą najsilniejsze. Potem osłabną – naprawdę! Oto krótka lista wskazówek, które pomogą ci wytrwać.

1. **Pozbądź się pokus – znowu.** Na pewno to zrobiłeś? Usunięcie z domu kuszących smakołyków sprawi, że o wiele łatwiej będzie się oprzeć zachciankom (zob. [TUTAJ](#)).
2. **Pamiętaj, dlaczego to robisz.** Właśnie po to są ci potrzebne jasno wyznaczone cele (zob. [TUTAJ](#)). Jednym ze wspaniałych skutków Fast 800 jest to, że ludzie bardzo szybko dostrzegają i odczuwają duże zmiany. Jeśli czujesz pokusę, by zjeść ciastko albo tost, zatrzymaj się, weź kilka głębokich wdechów i pomyśl o ubraniach, które będziesz mógł włożyć, albo o uldze, jaką poczujesz, gdy usłyszysz, że twój cukier jest w normie – oraz ogólnie o tym, jak się będziesz czuł po zakończeniu programu.
3. **Postaraj się zrozumieć, dlaczego masz na coś ochotę.** Nudzisz się? Może tak naprawdę chce ci się pić, a nie jeść? Może jesteś zmęczony

i musisz po prostu chwilę odpocząć? Kiedy czuję się zmęczony lub zestresowany, instynktownie szukam przekąski, by złagodzić dyskomfort. Zamiast tego odwróć swoją uwagę.

4. **Powiedz sobie: „To minie!”**. Krótki spacer albo czytanie czasopisma często pomaga skupić się na czymś innym. Napij się herbaty ziołowej. Pośpiewaj. To minie.
5. **Korzystaj z koktajli zastępujących posiłek**. Jeśli gotowanie według przepisów i liczenie kalorii jest dla ciebie na początku za trudne, zastąp część posiłków koktajlami, zanim się wdruzysz.
6. **Wykorzystaj maksymalnie swój krąg wsparcia**. W pewnym momencie na pewno usłyszysz w głowie ten chytry głos, który będzie próbował usprawiedliwić wyłamanie się z diety. „Tylko ten jeden raz”. Właśnie wtedy jesteśmy najbardziej podatni. I wtedy najważniejsze jest, by polegać na swoim kręgu wsparcia i liczyć na pomoc w walce z pokusą, a także trzymać się z daleka od „sabotażystów”.

Jeśli jednak ulegniesz, niech to nie będzie pretekst, żeby całkiem się poddać. Po prostu się podnieś i ruszaj dalej.

Jakie pytania sobie zadać po dwóch pierwszych tygodniach?

Po dwóch tygodniach warto ocenić, jak ci idzie. Czy dieta działa tak, jak na to liczyłeś? Jak się czujesz, jak sobie radzisz?

Jeśli czujesz się dobrze, kontynuuj ją. W badaniach DIRECT i DROPLET większość uczestników spożywała 800 kalorii dziennie przez osiem–dwanaście tygodni, ale to zależy od tego, jak się czujesz.

1. *Czy chudniesz?* Pod koniec drugiego tygodnia tempo odchudzania mogło zmaleć, ale wciąż powinienes szybko tracić kilogramy. Zgodnie z wynikami badań klinicznych średnia utrata wagi pod koniec drugiego tygodnia powinna wynosić około 4 kilogramów, jeśli stosujesz Very Fast 800, lub 1,5 kilograma, jeśli stosujesz metodę 5 : 2.

Jeśli chudniesz niewiele, upewnij się, że rzeczywiście spożywasz 800 kalorii i nie pozwalasz sobie od czasu do czasu na przekąskę! Przepisy na końcu książki podpowiedzą ci, ile to jest 800 kalorii.

Powinienes być teraz w stanie ketozy odżywczej. Warto sprawdzić, czy wydzielasz ketony (użyj pasków do badania moczu). Jeśli nie, może należy ograniczyć jeszcze bardziej spożycie węglowodanów, by ją osiągnąć. To, jak mało powinienes ich jeść, jest kwestią indywidualną.

2. *Czy lepiej panujesz nad apetytem?* Większość ludzi mówi, że pod koniec drugiego tygodnia odczuwa mniejszy głód, a zachcianki są słabsze. Jeśli wciąż przez większość czasu jesteś głodny, pilnuj, by jeść co najmniej 50–60 gramów białka dziennie. Brak białka to jedna z głównych przyczyn głodu.

3. *Czy masz zawroty głowy lub czujesz się słaby?* Może się to zdarzyć, gdy ludzie przystosowują się do spalania ketonów. Czasami nazywa się to grypą ketonową. Objawy to między innymi huśtawki nastrojów, drażliwość i zawroty głowy. To minie, podobnie jak grypa.

Jeśli nie zażywasz jeszcze suplementu, zalecam taki, który zawiera sporo magnezu, potasu oraz witamin z grupy B i D. Niski poziom tych składników jest związany z wyczerpaniem.

Może po prostu jesteś odwodniony. Powinienes pić tyle wody, by co najmniej pięć–sześć razy dziennie obficie oddawać mocz.

Oczywiście jeżeli doświadczasz poważniejszych objawów, na przykład gorączki, wymiotów czy częstej i/lub przedłużającej się biegunki, powinieneś natychmiast przerwać dietę i skontaktować się z lekarzem.

4. *Czy masz zaparcia?* Jeśli tak, zalecam nie tylko picie większej ilości płynów, ale też włączenie pokarmów bogatych w błonnik, na przykład nieskrobiowych warzyw – zielonych warzyw liściastych, szpinaku, jarmużu, brokułu, kalafiora – a także jeżyn, nasion chia i nasion lnu. Możesz też rozważyć kupienie czegoś w aptece, na przykład proszku z naturalnym błonnikiem rozpuszczalnym lub osmotycznego środka przeczyszczającego, takiego jak movicol czy laktuloza, który zwiększa ilość wody w jelitach, co zmiękcza kał.
5. *Czy dobrze sypiasz?* Jeśli nie, to może warto jeść główny posiłek nieco później, zwiększyć poziom aktywności i codziennie, a najlepiej dwa razy dziennie wychodzić na naturalne światło. W ten sposób zrestartujesz swój wewnętrzny zegar i poprawisz nastrój.
6. *Czy masz nieświeży oddech?* U niektórych ludzi oddech nabiera słodkiego owocowego zapachu ketonów. Przypomina trochę zapach zmywacza do paznokci. To normalne, stanowi sygnał, że dieta działa. Regularnie myj zęby i wytrwaj!
7. *W jakim jesteś nastroju? Radzisz sobie?* To naturalne, jeśli czasami czujesz się poirytowany albo „zły i głodny”, ale długotrwały spadek nastroju może być powodem do niepokoju. Jeżeli tak jest, porozmawiaj z kimś lub zwróć się do specjalisty.

Jeśli dieta jest dla Ciebie za trudna...

Jeśli na przykład często zdarzają ci się potknięcia, warto spróbować trochę zwolnić:

- Dla niektórych łatwiejszy jest Plan 2 : 5. Pościsz w ciągu tygodnia i jesz zdrowo w weekend, nie martwiąc się za bardzo kaloriami (ale trzymając się zasad diety śródziemnomorskiej).
- Może warto przejść do Nowego Planu 5 : 2 i pościć przez dwa dni w tygodniu, a w pozostałe jeść zdrowo (zob. [TUTAJ](#)).
- Możesz też zrobić sobie przerwę od diety. Chociaż może cię to zaskoczyć, stosowanie diety z regularnymi przerwami, czyli dieta przerywana, bywa skuteczniejsze niż parcie na siłę do przodu – co potwierdziło badanie Matador.

Dieta przerywana – badanie Matador

W tym badaniu³⁵ 47 otyłych mężczyzn podzielono losowo na dwie grupy. Jedna z nich stosowała niskokaloryczną dietę przez szesnaście tygodni bez przerw, a druga – tę samą dietę podzieloną na etapy.

Osoby przypisane do grupy tak zwanej diety przerywanej poproszono o stosowanie programu odchudzającego przez dwa tygodnie, następnie powrót do zrównoważonego żywienia na dwa tygodnie, a potem o stosowanie diety przez kolejne dwa tygodnie i tak dalej. Robili to przez trzydzieści tygodni, zatem łącznie odbyli szesnaście tygodni właściwej diety – tyle samo co osoby w grupie diety bez przerw.

Uczestników obu grup zważono na początku i na końcu eksperymentu, sześć miesięcy później.

Jaki był efekt? Pod koniec pierwszego etapu eksperymentu osoby stosujące dietę bez przerw schudły średnio 9 kilogramów, a osoby na diecie przerywanej schudły średnio 14 kilogramów.

Kiedy zbadano je ponownie po sześciu miesiącach, u osób z pierwszej grupy większość nadprogramowych kilogramów wróciła, a u tych z drugiej – nie.

Ostateczny wynik był taki, że osoby stosujące dietę bez przerw schudły średnio 3 kilogramy, a te na diecie przerywanej – średnio 11 kilogramów. Innymi słowy, dzięki diecie przerywanej udało się osiągnąć zadziwiającą różnicę 8 kilogramów.

Dlaczego? Może podzielenie diety na etapy pomaga zwalczyć zmęczenie dietą. Badacze odkryli też, że osoby stosujące program „co dwa tygodnie” nie tylko bardziej schudły, ale też zrzuciły więcej tłuszczu i zachowały więcej masy mięśniowej. Dzięki temu spowolnienie metabolizmu nie było aż tak duże.

Do końca eksperymentu mężczyźni, którzy stosowali dietę przerywaną, spalali średnio 390 kalorii więcej od tych, którzy schudli tyle samo, stosując dietę bez przerw. Profesor Amanda Sainsbury, współkierowniczka badań z Uniwersytetu w Sydney, powiedziała mi, że właśnie dzięki diecie przerywanej sama zrzuciła zbędne kilogramy. „Ograniczałam kalorie na tyle czasu, ile udawało mi się wytrzymać, czyli zwykle mniej więcej na dwa tygodnie, czasami na dziesięć dni, a po przerwie znowu przechodziłam na dietę”.

Było to stosunkowo małe badanie, jego celem było sprawdzenie tej nowatorskiej metody i przeprowadzono je tylko z udziałem mężczyzn. Zespół z Uniwersytetu Tasmańskiego realizuje obecnie większe badanie z udziałem kobiet, którego wyniki poznamy w 2019 roku.

ETAP 2:PRZEJŚCIE DO NOWEGO PLANU 5 :

2

Kiedy już włączysz odchudzanie Very Fast 800, organizm się rozkręci. Od ciebie zależy, kiedy przejdziesz na etap 2, do Nowego Planu 5 : 2 – niektórym kilka tygodni szybkiej utraty wagi wystarczy, inni będą woleli pozostać na etapie 1 dłużej, w zależności od założonych celów. Tak czy owak, twój głód i zachcianki powinny być teraz słabsze. Zapewne poczujesz także, że masz więcej energii, jest ci lżej i jesteś pogodniejszy. Ludzie zaczną ci pewnie mówić, jak świetnie wyglądasz.

Przejście na kolejny etap jest proste i możesz to zrobić w dowolnym odpowiednim dla ciebie momencie. W dni postu opartego na 800 kaloriach będziesz dalej korzystać z przepisów z tej książki na niskokaloryczne dania (albo – jeśli wolisz – łączyć koktajle zastępujące posiłki z prawdziwym jedzeniem). W pozostałe dni możesz jeść normalnie, bez liczenia kalorii, ale zdrowo, to znaczy trzymać się diety w stylu śródziemnomorskim, zawierającej niewiele węglowodanów i rafinowanych cukrów.

Jak wybrać dni postu opartego na 800 kaloriach

Często słyszę pytanie, czy podczas realizacji Planu 5 : 2 lepiej jest dni postu zaplanować jeden po drugim, czy je rozdzielić. Teoretycznie może lepiej zaplanować je jeden po drugim, bo dzięki temu pierwszego dnia wejdiesz w stan ketozy i pozostaniesz w nim przez cały kolejny dzień. Niektórzy wolą też załatwić post za jednym zamachem i mieć go za sobą. Inni jednak preferują rozdzielić dni postu. Musisz po prostu sprawdzić, co jest dla ciebie odpowiednie. Przede wszystkim kiedy wybierzesz dni, powinieneś starać się ich trzymać. Jeśli zmienisz dzień, w którym pościsz, będzie mniej prawdopodobne, że zrealizujesz post.

Kiedy spożywać kalorie w dni postu

Każdy z nas jest inny. Kiedy stosuję Plan 5 : 2, wolę podzielić większość kalorii na dwa posiłki i tylko niewielką ich część spożyć jako małą przekąskę. Jem późne śniadanie, pomijam lunch i staram się jeść kolację wczesnym wieczorem. Jak zauważysz w jadłospisach, dajemy ci wybór. Możesz zjeść trzy niewielkie posiłki – śniadanie, lunch i kolację – albo rozdzielić kalorie na dwa większe posiłki. Spróbuj różnych rozwiązań, aż znajdziesz to, które ci odpowiada.

Co jeść w dni nieobjęte postem

Dodaliśmy wskazówki na dni bez postu pod wieloma przepisami, by łatwiej było ci trzymać się zdrowej diety również w „normalne” dni. Sugerujemy, jak włączyć dodatki, na przykład zwiększyć porcję białka (zob. [TUTAJ](#)) lub dodać pełne zboża (na przykład brązowy ryż czy komosę) i rośliny strączkowe. Możesz czasami zjeść kromkę ciemnego chleba z nasionami lub chleba na zakwasie, a nawet pozwolić sobie wyjątkowo na pudding po posiłku lub porcję owoców. W niektórych przepisach wystarczy po prostu podwoić porcję. Są też podpowiedzi, dzięki którym danie będzie bardziej sycące – można na przykład dodać nieskrobiowe warzywa lub sałatkę z dressingiem.

Jak łączyć Nowy Plan 5 : 2 z TRE

Jeśli stosujesz TRE, możesz albo pozostać przy obecnej długości okna żywieniowego (12 : 12 lub 14 : 10), albo spróbować czegoś trudniejszego, czyli 16 : 8. Przypominam, że oznacza to rezygnację z wszelkich pokarmów i napojów zawierających kalorie na szesnaście godzin, przez noc.

Jak się przekonaliśmy w rozdziale 3, wydłużenie postu przyniesie więcej znaczących korzyści, ale trudniej będzie ci wytrwać.

Najczęściej ludzie realizują program 16 : 8, pomijając śniadanie i jedząc pierwszy posiłek nie wcześniej niż o 12 . 00. Przedtem możesz pić czarną herbatę, czarną kawę, dużo wody, ale nie możesz spożywać kalorii. Jeśli poważnie podchodzisz do metody TRE, postaraj się nie spożywać kalorii przez co najmniej trzy godziny przed pójściem spać.

Wieczorem, gdy już skończysz jeść, możesz wypić tyle napojów bez kalorii, ile chcesz – wody, herbat ziołowych i tak dalej – ale oczywiście nie pij alkoholu!

Radzę ci wręcz, żebyś postarał się ograniczyć lub zupełnie wykluczyć alkohol, kiedy próbujesz schudnąć. Alkohol jest niewskazany dla osób na diecie z kilku powodów:

- Osłabia siłę woli – przekonałem się, że po drinku moja siła woli, która w ogóle jest słaba, znika prawie zupełnie.
- Po alkoholu masz chęć na jedzenie. Kiedy piję, nie mogę się oprzeć chipsom.
- Alkohol zawiera dużo kalorii. Oto kilka liczb, o których warto pamiętać: duży kieliszek wina (250 mililitrów) lub pół litra piwa to około 230 kalorii – mniej więcej tyle samo co mały baton lub lód.

Pytania i odpowiedzi

Nie chudnę. Co robić?

Kiedy przechodzisz do Nowego Planu 5 : 2, powinieneś dalej chudnąć – do dwóch kilogramów tygodniowo. Jeśli nie dzieje się to od razu, bądź cierpliwy. Jeśli naprawdę nic się nie dzieje, a wciąż chcesz zrzucić kolejne

kilogramy, sugeruję, by przyjrzeć się temu, co jesz w dni nieobjęte postem. Rób zdjęcia. Prowadź dziennik. Zapisuj naprawdę wszystko. Odwiedź naszą stronę i porozmawiaj na forum.

Alternatywą jest oczywiście większa liczba dni postu opartego na 800 kaloriach – mój znajomy zaczął od Planu 5 : 2, ale nie chudł tak szybko, jak chciał, więc przeszedł do opcji 2 : 5 – w ciągu tygodnia spożywał 800 kalorii dziennie, a w weekend trochę sobie odpuszczał. Możesz też na jakiś czas wrócić do Szybkiego Odchudzania, żeby rozruszać organizm.

Czy post w czasie miesiączki jest bezpieczny?

Kobiety nie powinny pościć, kiedy są w ciąży lub karmią piersią. Ale nie ma powodu, by rezygnować z dni postu opartego na 800 kaloriach, kiedy masz okres, chyba że twoje miesiączki są szczególnie obfite lub bolesne. Jeśli tak jest, warto sprawdzić poziom żelaza i w przypadku niedoboru zażywać suplement.

Czy post będzie miał wpływ na mój sen?

Niektórzy ludzie zmagają się z głodem, zwłaszcza w ciągu pierwszych dwóch tygodni, a to może zaburzyć twój sen. Przekonałem się, że włączenie metody TRE poprawia jakość mojego snu. Dlaczego? Doktor Panda uważa, iż może to wynikać z tego, że niedługo przed zaśnięciem temperatura ciała zaczyna spadać. To sygnał dla mózgu, że przyszedł czas na sen. Jeśli organizm wciąż stara się strawić pokarm, kiedy kładziesz się spać (a strawienie dużego posiłku może zająć wiele godzin), temperatura nie spadnie.

Co z ćwiczeniami?

Podobnie jak w trakcie Szybkiego Odchudzania powinieneś trzymać się swojego obecnego programu treningowego i starać się włączyć dodatkowe ćwiczenia, które zalecam w rozdziale 5. Aktywność to świetny sposób na to, by się czymś zająć, a w dodatku poprawi ci nastrój.

Jest coraz więcej dowodów na to, że łączenie ćwiczeń z metodą TRE może zwiększyć ich skuteczność. Okno żywieniowe jest popularne wśród sportowców i kulturystów, ponieważ pozwala im pozbywać się tłuszczu bez utraty masy mięśniowej. W niedawnym randomizowanym badaniu³⁶ z udziałem wysportowanych młodych mężczyzn uczestnicy, którzy przez osiem tygodni stosowali dietę 16 : 8, zrzucili sporo tłuszczu, ale pozostali równie umięśnieni i silni jak grupa kontrolna, która nie pościła. Może dzieje się tak dlatego, że niejedzenie przez szesnaście godzin daje organizmowi czas na naprawę mitochondriów, malutkich tworów komórkowych, które działają jak baterie ładujące nasze mięśnie. Ponadto dzięki dłuższemu nocnemu postowi stare zniszczone komórki mięśni są rozkładane i zastępowane nowymi.

ETAP 3: UTRZYMANIE ZDROWEJ WAGI JAKO SPOSÓB NA ŻYCIE

Kiedy już osiągniesz cel, ciesz się. Powiedz znajomym. Dokonałeś czegoś bardzo trudnego i nie chcesz wracać do starych nawyków. Jeśli stosowałeś ten program, to już wprowadziłeś zmiany, które pomogą ci odnieść długotrwały sukces:

1. *Poprawi się twoje samopoczucie i zwiększy się poziom energii –*
będziesz szczęśliwszy, pogodniejszy i będziesz czuł się lżej, a nawet

odzyskasz pewność siebie i poczucie kontroli.

2. *Będziesz zdecydowanie szczuplejszy*, a uda ci się to osiągnąć szybko. Jak już wcześniej wspomniałem, znaczna i szybka utrata wagi wróży długotrwały sukces.
3. *Zachowasz masę mięśniową*, a także utrzymasz tempo metabolizmu, stosując niskowęglowodanową dietę śródziemnomorską i regularnie ćwicząc.
4. *Po wprowadzeniu niskowęglowodanowej diety śródziemnomorskiej możesz pozwolić sobie od czasu do czasu na „dzień swobody”*. Ale bądź ostrożny. Sporadyczne odstępstwa to nic złego, jednak jeśli wrócisz do starych nawyków, wrócisz też do sylwetki sprzed diety.
5. *Poradziłeś sobie z Nowym Planem 5 : 2*, dlatego nie ma powodu, żeby nie stosować długoterminowo Planu 5 : 2 lub 6 : 1. Stosowanie Planu 6 : 1 (czyli postu raz w tygodniu) to świetny sposób na utrzymanie dobrej kondycji, zwłaszcza jeśli jesteś zadowolony z obecnej wagi, a post przerywany nie jest dla ciebie zbyt stresujący.
6. *Może odkryłeś, że metoda TRE ci odpowiada*, a jeśli chcesz stosować ją długoterminowo, po prostu kontynuuj. U większości ludzi sprawdza się okno żywieniowe 10 : 14 lub 12 : 12, chociaż zdarzają się drobne potknięcia. Jeśli późno zjadasz posiłek, przekąskę albo coś pijesz, postaraj się zjeść późniejsze śniadanie.
7. *Zyskałeś korzyści zdrowotne na przyszłość, a to bardzo motywujące*. Pozbywając się tłuszczu trzewnego i zmieniając sposób odżywiania, zmniejszasz ryzyko wielu chronicznych chorób. U ludzi z nadciśnieniem występuje znaczna poprawa. Wiele osób z cukrzycą typu 2 lub cierpiących na stan przedcukrzycowy mówi mi, że poziom

cukru we krwi wrócił u nich do normy bez leków. Ludzie ze stłuszczeniem wątroby zauważą też pewnie poprawę stanu wątroby – szybka utrata wagi to obecnie jedyne skuteczne leczenie niealkoholowego stłuszczenia wątroby (ang. *non-alcoholic fatty liver disease*, NAFLD). Wykazano, że post przerywany zmniejsza stany zapalne i łagodzi choroby, takie jak zapalenie stawów, egzema, łuszczyca i astma. Może twój profil lipidowy także się poprawi.

8. *Zmienileś swój sposób życia – na całe życie.* Wielu osobom wystarcza po prostu ograniczenie węglowodanów i stosowanie diety śródziemnomorskiej oraz kontrolowanie wielkości porcji. A jeśli zaliczysz wpadkę, dobrze wiesz, jak postępować...

W takim razie co jeszcze możesz zrobić, by zapewnić sobie długotrwały sukces? Nie ma wątpliwości, że w ciągu najbliższych kilku miesięcy czekają cię wyzwania – czy to w domu, czy w pracy – ale postaraj się nie zbaczać z właściwej drogi. Im dłużej uda ci się utrzymać zdrową wagę, tym będzie ci łatwiej.

Oto lista najskuteczniejszych strategii, które ja i inni ludzie stosowaliśmy, by wytrwać przy dobrych nawykach:

- **Nie trzymaj w domu śmieciowego jedzenia.** To najważniejsza zasada osób, które odnoszą sukces w odchudzaniu. Niezależnie od tego, jak silną masz wolę, niezależnie od tego, kiedy ostatni raz zjadłeś sam całe pudełko lodów, zawsze istnieje ryzyko, że jeśli masz takie pokarmy na wyciągnięcie ręki, sięgniesz po nie. Pewien wybitny chirurg powiedział mi ostatnio, że zrealizował tę dietę i schudł ponad dwadzieścia pięć kilogramów po tym, jak kolega chirurg nazwał go grubym skurczybykiem. Teraz stosuje kilka prostych zasad, które pomagają mu pozostać szczupłym. Między innymi nigdy nie trzyma w domu

słodczy, a lody je tylko wtedy, kiedy chodzi do kina. Ponieważ bardzo rzadko chodzi do kina, nie jest to problemem.

- **Regularnie się waż.** Co zaskakujące, wiele badań wykazało, że regularne ważenie to jeden z najlepszych sposobów na podtrzymanie efektów odchudzania. Lepiej ważyć się codziennie niż raz w tygodniu, lepiej robić to raz w tygodniu niż raz w miesiącu. Niedawne duże badanie³⁷ z udziałem ponad 1700 osób obserwowanych przez ponad dwa lata wykazało, że ci, którzy ważyli się codziennie, byli średnio o 6,5 kilograma szczuplejsi pod koniec badania niż ci, którzy ważyli się raz w miesiącu. Ważę się prawie każdego dnia z samego rana, niedługo po wstaniu z łóżka. Wiem, że moja waga może się wahać w zależności od tego, jak jestem odwodniony, ale jeśli zaczyna rosnąć, reaguję.
- **Po zakończeniu diety kup sobie nowe ubrania.** Zaslługujesz na nagrodę za cały ten wysiłek, a do tego odświeżenie garderoby także pomoże ci zachować czujność. Dave, który schudł ponad dwadzieścia kilogramów w dwanaście tygodni i doprowadził do cofnięcia się cukrzycy, ma teraz ulubioną koszulę, która służy jako miara wskazująca, jak dobrze mu idzie trzymanie się nowych nawyków. Powiedział mi, że kiedy zaczyna się robić ciasna, wie, że musi pościć trochę więcej.
- **Jeśli zaczniesz tyć, musisz zadziałać tak szybko, jak to możliwe.** Przytycie więcej niż kilka kilogramów prawdopodobnie doprowadzi do rozpacz i kolejnych nadprogramowych kilogramów. Zamiast się obwiniać, działaj. Wróć do jedzenia 800 kalorii. Zużyj koktajle zastępujące posiłki, które ciągle masz w szafce. Zduś tycie w zarodku.
- **Bądź aktywny.** Zwiększona aktywność to obok regularnego ważenia coś, o czym wspomina wiele osób odnoszących długotrwałe sukcesy

w odchudzaniu. Na szczęście po zrzuceniu zbędnych kilogramów aktywności takie jak spacery czy jazda na rowerze staną się łatwiejsze i o wiele przyjemniejsze.

- **Samodzielne badania.** Jeśli jednym z powodów, dla których przeszedłeś na dietę, był zbyt wysoki poziom cukru we krwi, wskazane będzie regularne badanie glukometrem. Wiele osób po cofnięciu objawów cukrzycy typu 2 dzięki szybkiej utracie wagi wykorzystuje lęk przed ponownym wystąpieniem symptomów choroby jako silną motywację. Pilnuję poziomu cukru we krwi i ciśnienia, a także wagi.
- **Dołącz do społeczności online i dziel się swoimi wynikami.** Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet Northwestern³⁸ wykazało, że udzielające się w sieci osoby na diecie, które wykazywały się dużym „zaangażowaniem społecznym” – te, które regularnie się logowały, zapisywały wagę i nawiązywały kontakt z innymi użytkownikami forów – chudły najwięcej i utrzymywały zdrową wagę na dłużej. Doktor Louis Amaral, jeden z naukowców prowadzących badanie, zauważył: „Jeśli monitorujesz wagę, jesteś zaangażowany. Jeśli komunikujesz się z innymi ludźmi przez internet, jesteś jeszcze bardziej zaangażowany. A jeśli potrzebujesz wsparcia, otrzymujesz je”.
- **Jeżeli twoi przyjaciele, znajomi albo partner zmagają się z nadwagą lub otyłością, postaraj się przekonać ich do wypróbowania tej diety.** Jesteśmy zwierzętami stadnymi i zwykle naśladujemy ludzi wokół nas. Jedno z badań³⁹ wykazało, że kiedy ludzie odchudzają się z partnerem, mają o wiele większe szanse na utrzymanie zdrowej wagi, niż kiedy robią to sami. Twój partner może być twoim największym sprzymierzeńcem (tak jak dla mnie żona), ale może też czasami sabotować twoje wysiłki. Jeśli partner cię nie wspiera, jeszcze

ważniejsze jest, byś znalazł przyjaciół lub społeczność online, która pomoże ci przetrwać trudne chwile.

- **Zawsze staraj się siadać do posiłku i nigdy nie jedz w biegu.** Stosuj tę zasadę, kiedy wyjmujesz coś z lodówki, przygotowujesz podwieczorek dla dzieci, sprzątasz ich talerze, przechadzasz się po supermarkecie czy kiedy ktoś proponuje ci kawałek dziwnego wytwornego sera. Wszystkie te drobne momenty się sumują, a to nic dobrego.
- **Znajdź zdrowe pokarmy, które będziesz jeść w ciągu dnia** w pracy oraz kiedy jesteś poza domem – i nie wstydz się przygotować czegoś wcześniej. Lunch zabrany z domu będzie zdrowszy niż coś kupionego na mieście, a do tego zaoszczędzisz pieniądze.
- **Nakładaj na talerz mniej jedzenia, niż twoim zdaniem zjesz.** Dokładkę nałóż tylko wtedy, gdy po chwili odpoczynku wciąż czujesz głód. Jeśli chcesz zjeść więcej, postaraj się sięgać przede wszystkim po nieskrobiowe warzywa. Potrzeba czasu, by spożyty pokarm dotarł do receptorów w jelicie cienkim i wysłał sygnał, że „już dość”, dlatego im szybciej jesz, tym więcej jesz. Nakładanie dużych porcji na talerz zachęci cię do przejadania się.
- **Bądź uważny.** W poprzednim rozdziale pisałem o uważności i o tym, jak na różne sposoby można ją pielęgnować w ciągu dnia. Niedawno przeprowadzona analiza dziewiętnastu badań⁴⁰ wykazała, że wprowadzenie uważności jako elementu stylu życia zwiększa utratę kilogramów i ogranicza „zwyczaje żywieniowe kojarzone z otyłością”. Spróbuj.
- **Prowadź dziennik.** Badanie przeprowadzone przez Kaiser Permanente’s Center for Health Research⁴¹, jedno z największych

i najdłuższych badań dotyczących odchudzania i utrzymania zdrowej wagi, wykazało, że osoby, które codziennie zapisywały, co jedzą, schudły dwa razy więcej od tych, które tego nie robiły. Oznacza to, że sam fakt zapisywania informacji o tym, co jemy, zachęca do przyjmowania mniejszej liczby kalorii. Nie musi to być szczególnie skomplikowane. Po prostu zanotuj to w zeszycie albo telefonie. Wysyłaj sobie maile albo SMS-y z opisem każdego posiłku. To sam proces zastanowienia nad tym, co jesz, sprawia, że uświadamiasz sobie, kiedy zaczynasz wracać do złych nawyków.

- **Niech sen będzie twoim priorytetem.** Większość ludzi potrzebuje codziennie co najmniej siedmiu–ośmiu godzin snu, a jeśli będziesz się starał przetrwać, śpiąc mniej, prawdopodobnie doświadczysz intensywniejszego głodu i zachcianek, zwłaszcza chęci na pokarmy zawierające dużo węglowodanów i kalorii. Żeby się odpowiednio wysypiać, musisz przede wszystkim dbać o regularność, czyli codziennie kłaść się i wstawać o tej samej porze, czy to w tygodniu, czy w weekend. Niedosypianie zwiększy wydzielanie hormonów stresu, co sprawi, że będziesz jeszcze bardziej głodny i wzrośnie prawdopodobieństwo, że zaczniesz się przejadać i w rezultacie będziesz spać mniej. To błędne koło.
- **Przede wszystkim przypominaj sobie, dlaczego to robisz.** Chcę w zdrowiu dożyć zaawansowanego wieku i cieszyć się życiem z przyjaciółmi oraz rodziną. Dlatego utrzymanie zdrowej wagi jest dla mnie takie ważne. Niezależnie od tego, co cię motywuje, od czasu do czasu przypominaj sobie o tym. Spójrz znów na swoje pierwotne cele. Zrzucenie zbędnych kilogramów i uniknięcie ponownego przybrania na wadze to jedna z najtrudniejszych rzeczy, jakie zrobiłem. Ale odniosłem sukces i ty też możesz. Podobnie jak każdy nowy zwyczaj to naprawdę

z czasem jest coraz łatwiejsze. Życzę ci powodzenia! Zajrzyj na thefast800.com, żeby dać znać, jak ci idzie.

8

JA W WERSJI GIGA

Jak już wspomniałem we wstępie, kiedy zbierałem informacje do tej książki – i stosowałem się do założenia, że powinienem wypróbować programy, które zalecam – sprawdziłem na sobie Fast 800. Najpierw przytyłem, by potem przekonać się, jak szybko zrzucę zbędne kilogramy.

Zanim zacząłem, wykonałem serię badań: sprawdziłem poziom glukozy na czczo, ciśnienie krwi, wagę i obwód w pasie.

Badania wykazały, że zasadniczo jestem zdrowy. Ważyłem siedemdziesiąt osiem kilogramów, mój obwód w pasie wynosił osiemdziesiąt jeden centymetrów, a poziom cukru we krwi i ciśnienie miałem świetne. Nadszedł czas, żeby to wszystko popsuć.

Aby przytyć, stosowałem dość zdrową dietę, ale zwiększyłem spożycie skrobi. Jadłem więcej pieczywa, ziemniaków, ryżu i makaronu, a od czasu do czasu – ciastka.

Oto wpis z mojego dziennika: „Minęły dwa tygodnie, odkąd rozpocząłem eksperyment, i najbardziej zaskoczyło mnie to, jak niewiele przytyłem. Myślę, że mój organizm po prostu przyzwyczał się do obecnej wagi i opiera się moim próbom nagromadzenia tłuszczu. Pod pewnymi względami jest to bardzo pokrzepiające. Mógłbym się przyzwyczaić do tego nowego stylu życia”.

Nie trwało to długo.

„Minął miesiąc, odkąd rozpocząłem eksperyment, i liczby na wadze zaczynają się zmieniać. Poziom cukru we krwi także zaczyna rosnąć. Najdziwniejsze i najbardziej niepokojące jest to, że teraz naprawdę znowu mam ochotę na słodkie. Niemal nie jestem w stanie przejść obok sklepu i nie kupić sobie małej tabliczki czekolady. Clare mówi, że znów zaczynam chrapać, i nie może się doczekać, kiedy przestanę”.

Ostatecznie potrzebowałem prawie czterech miesięcy, żeby przytyć nieco ponad sześć kilogramów. Do tego czasu sytuacja naprawdę się pogorszyła. Poziom cukru we krwi był już bliski wyniku wskazującego na cukrzycę. Pas rozrósł się do dziewięćdziesięciu czterech centymetrów, a ciśnienie było niebezpiecznie wysokie. Przez większość czasu czułem się głodny.

W tym okresie byłem często filmowany i martwiłem się, że ludzie zauważą, jak dużo przytyłem, i zaczną pytać, dlaczego tak się zaniedbałem, ale nikt tego nie zrobił. Na szczęście kiedy tyję, tłuszcz gromadzi się u mnie głównie wokół narządów wewnętrznych. Noszenie luźnych koszul też pomaga.

Żona powiedziała mi, że wyglądam starzej. Żle spałem i miałem coraz większe huśtawki nastrojów.

Dlatego po wakacjach w Grecji, podczas których na koniec trochę się porozpieszczałem, zabrałem się do odchudzania. Zacząłem od Szybkiego Odchudzania – jadłem 800 kalorii dziennie i korzystałem z jadłospisów z tej książki.

Włączyłem metodę TRE z dwunastogodzinnym oknem żywieniowym. Ostatni posiłek spożywałem przed ósmą wieczorem, a potem nie jadłem co najmniej do ósmej rano następnego dnia.

Jak sobie radziłem?

Było łatwiej, niż się obawiałem. Może dlatego, że przywykłem do stosowania od czasu do czasu postów, spożywanie 800 kalorii dziennie nie było aż tak wielkim wyzwaniem, jakiego się spodziewałem. Wiedziałem, czego oczekiwać, a to pomaga, pewnie mój organizm jest też bardziej przyzwyczajony do „przełączania metabolizmu”. Zdecydowanie byłem z początku głodny i trochę marudny, ale po kilku dniach zachcianki i napady głodu minęły. Przynajmniej w większości.

Ponieważ chciałem dostosować metodę szybkiej utraty wagi do swojego napiętego grafiku nagrań, musiałem łączyć koktajle zastępujące posiłki (kiedy byłem w trasie) z potrawami z tej książki (kiedy byłem w domu). Parę razy musiałem iść do restauracji na spotkanie biznesowe, ale udało mi się ograniczyć do ryby i warzyw.

Utrata wagi była szybka, a zmiany metabolizmu – imponujące. W ciągu pierwszych czterech dni schudłem 2,7 kilograma, z czego część stanowiła woda. Poziom cukru we krwi i ciśnienie także spadły. Pełen optymizmu próbowałem zapiąć pas odrobinę ciaśniej. Ale to jeszcze nie był ten moment.

Realizowałem dalej swój program ćwiczeń, ale zauważyłem, że długie spacery albo bieg są dla mnie trudniejsze niż wcześniej. Chociaż uruchomił się u mnie łagodny stan ketozy (sprawdzałem to paskami do badań moczu), poziom energii był zdecydowanie niższy.

Piłem mnóstwo wody i czarnej herbaty, więc ani bóle głowy, ani zaparcia nie były problemem.

Miałem gorsze chwile, na przykład kiedy stałem na peronie kolejowym o dziesiątej wieczorem po całym dniu bez jedzenia, a moim jedynym towarzyszem był automat ze słodyczami. Na szczęście nie miałem drobnych – inaczej pewnie bym się złamał.

Były wpadki. Pewnego wieczoru zrobiłem sobie „wolne” i wypilem kilka kieliszków wina, a potem zjadłem o wiele za dużo sera. Innym razem uległem gorącemu tostowi z masłem, a potem następnemu. Ale ogólnie rzecz biorąc, wytrzymałem.

W ciągu dwóch tygodni zrzuciłem prawie pięć kilogramów, a poziom cukru i ciśnienie wróciły do normy. Mogłem kontynuować szybkie odchudzanie, ale pomyślałem, że to dobry moment, żeby przejść do Planu 5 : 2.

W ramach eksperymentu stosowałem post dwa dni z rzędu (w poniedziałki i wtorki) i dzięki paskom do badań moczu zauważyłem, że jestem w stanie łagodnej ketozy przez część pierwszego i większość drugiego dnia.

Ćwiczenia stały się łatwiejsze. Mogłem bardziej się wysilić i nie czułem wyczerpania.

Dalej żywiłem się według zawartych w tej książce jadłospisów zgodnych z dietą śródziemnomorską w dni postu i jadłem nieco swobodniej w dni nieobjęte postem. Wróciłem też do picia wina, gdy nie pościłem. Ośmielę się powiedzieć, że było łatwo.

Trzy tygodnie i dwa dni od rozpoczęcia diety wróciłem do poprzedniej zdrowej wagi, cała reszta także wróciła do normy.

Czego się nauczyłem?

- Że ta dieta jest naprawdę wykonalna.
- Że jeśli sobie odpuszczę, to cukrzyca i inne problemy zdrowotne wrócą.
- Że to, co jem, naprawdę ma wpływ na mój nastrój.
- Że metoda TRE pomaga, ale trudno się jej sztywno trzymać, jeśli ma się życie towarzyskie. Będę jednak starał się stosować ją tak często, jak

jestem w stanie, ponieważ moim zdaniem dowody naukowe są przekonujące.

I co dalej?

Minęło sześć lat, odkąd po raz pierwszy zasugerowałem, że post przerywany może stanowić nową, ciekawą alternatywę dla standardowych zaleceń: „powoli, stabilnie, niskotłuszczowo”. Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek jestem przekonany, że to prawda.

Ludzie prawie codziennie zatrzymują mnie na ulicy i opowiadają o sukcesie w odchudzaniu. Czy mi to przeszkadza? Ani trochę. Cieszą mnie komentarze i nawet jeśli nigdy się nie spotkamy, możesz się skontaktować ze mną albo z zespołem Fast 800 przez stronę internetową.

Co równie ważne, widzę, że pojawia się mnóstwo dowodów naukowych związanych z tym tematem. Chociaż wciąż pozostało kilka ważnych pytań bez odpowiedzi, niedługo uda się je znaleźć.

Czy dieta imitująca post profesora Valtera Longo okaże się tak rewolucyjna, jak na to wskazują jego pierwsze badania?

Czy badanie profesora Marka Mattsona analizujące wpływ Planu 5 : 2 na mózg otworzy nową drogę do walki z demencją?

Czy lekarze i inni specjaliści pozytywnie zareagują na najnowsze badania wykazujące skuteczność metod szybkiej utraty wagi?

Oczywiście mam nadzieję, że odpowiedzi na te wszystkie pytania będą brzmiały „tak”.

Post przerywany odmienił moje życie. Mam nadzieję, że odmieni także twoje.

PRZEPISY

**autorstwa doktor Clare Bailey
oraz dietoterapeutki Joy Skipper**

Ta część zawiera dużo przepisów pozwalających skomponować zestaw posiłków na dni postu opartego na 800 kaloriach – niezależnie od tego, czy chcesz zjeść trzy mniejsze posiłki czy dwa większe. Są też propozycje dodatków, dzięki którym danie będzie „bardziej sycące”, choć jego wartość kaloryczna tylko nieznacznie wzrośnie, a także wskazówki, jak zwiększyć porcje w dni nieobjęte postem. Podana liczba kalorii dotyczy jednej porcji.

ŚNIADANIA

Te proste propozycje sycących śniadań nie podniosą poziomu cukru we krwi ani nie spowodują tycia. A ponieważ dzięki nim dłużej pozostaniesz syty, będzie mniejsze prawdopodobieństwo, że sięgniesz po przekąskę.

Możesz nie jeść śniadania – dzięki temu wydłużysz okno postu – ale ważne jest, by zwiększyć spożycie płynów w przypadku pominięcia posiłku, a także w dni, gdy spożywasz 800 kalorii (zob. propozycje napojów [TUTAJ](#)). Niektóre dania nadają się do transportu, więc możesz je zabrać ze sobą i zjeść nieco późniejszym rankiem albo nawet na lunch.

GOTOWANE JAJKA I SZPARAGI Z PRZYPRAWAMI

230 kalorii — 2 porcje

Świetne lekkie i pełne smaku śniadanie.

250 g szparagów

4 jajka

1/2 łyżki oliwy

duża szczypta mielonego kuminu lub wędzonej mielonej papryki

1. Odetnij lub odłam zdrewniałe końcówki szparagów i blanszuj szparagi w garnku z wrzącą wodą przez 3 minuty. Odcedź i odstaw.
2. Zagotuj w garnku wodę, aż będzie mocno kipieć. Wrzuć jajka i gotuj je przez 6–7 minut, jeśli chcesz, by żółtko było płynne.
3. Tymczasem rozgrzej na kuchence patelnię grillową. Wymieszaj szparagi z oliwą i posyp je kuminem lub papryką oraz solą i czarnym pieprzem. Smaż na patelni przez 3–4 minuty, kilka razy odwracając, aż będą miękkie i odrobinę zwęglone.
4. Podawaj jajka w kieliszkach. Możesz maczać w nich grillowane szparagi!

BARDZIEJ SYCĄCE: (przy dodatkach podano liczbę kalorii na porcję)
Dodaj garść szpinaku podsmażonego do miękkości przez 1–2 minuty na nieprzywierającej patelni (nieznacząca liczba kalorii; dodaj 37 kalorii, jeśli używasz 1 łyżeczki masła, lub 27 kalorii, jeśli używasz 1 łyżeczki oliwy).

PIECZONE JAJKA NA DWA SPOSOBY

Te „muffiny” smakują równie pysznie tuż po wyjęciu z piekarnika, jak i później, na zimno.

Łatwe muffiny jajeczne z boczkiem

280 kalorii — 2 porcje

4 plastry tłustego boczku

4 jajka

10 g tartego parmezanu

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 6 w piekarniku gazowym). Nasmaruj tłuszczem 4 wgłębienia w metalowej lub silikonowej formie na muffiny. Możesz też użyć żaroodpornych kokilek nasmarowanych odrobiną tłuszczu.
2. Przekrój plastry boczku na pół i ułóż je na krzyż we wgłębieniach.
3. Do każdego wgłębienia wbij 1 jajko.
4. Posyp po wierzchu parmezanem i odrobiną świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Piecz przez 15 minut, by żółtko było miękkie, lub przez 20 minut, by się ścięło.

DODATKOWE OPCJE: Dodaj 2–3 łyżki pokrojonych ugotowanych zielonych warzyw lub 3 duże pieczarki pokrojone w kostkę i podsmażone bez tłuszczu na nieprzywierającej patelni (nieznacząca liczba kalorii) lub podsmażone na 1/2 łyżki oliwy (dodaj 30 kalorii na porcję).

Pieczone jajka z łososiem i ze szczypiorkiem

300 kalorii — 2 porcje

Łosoś jest źródłem zdrowych kwasów omega-3 wspomagających mózg i krążenie, pomaga też zmniejszyć stany zapalne.

150 g wędzonego łososa

garść szpinaku baby lub posiekanej zieleniny pozostałej z innego dnia

4 jajka

1 łyżka posiekanego szczypiorku (opcjonalnie)

20 g tartego parmezanu

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 6 w piekarniku gazowym). Nasmaruj tłuszczem 4 wgłębienia w metalowej lub silikonowej formie na muffiny. Możesz też użyć żaroodpornych kokilek nasmarowanych odrobiną tłuszczu.
2. Wyłóż 4 wgłębienia wędzonym łososiem.
3. Umieść szpinak w misce. Dodaj jajka, szczypiorek i nieco mielonego czarnego pieprzu, lekko roztrzep.
4. Rozlej mieszankę do 4 wgłębień. Posyp tartym parmezanem i odrobiną czarnego pieprzu, piecz przez 15 minut, aż jajka będą wyglądały na ścięte.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podaj je z dodatkowymi zielonymi warzywami liściastymi, na przykład rukolą lub młodymi liśćmi sałaty (nieznaczająca liczba kalorii).

OWSIANKA Z PISTACJAMI I NASIONAMI CHIA

370 kalorii — 2 porcje

Kremowa owsianka z odrobiną egzotycznego kardamonu oraz dodatkiem – nasionami chia, czyli *superfood* bogatym w składniki odżywcze, błonnik i białko.

4 łyżki płatków owsianych

300 ml mleka

1 łyżka nasion chia

1/2 łyżeczki nasion kardamonu

garść posiekanych pistacji

Umieść wszystkie składniki w garnku i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj przez 6–8 minut, od czasu do czasu mieszając, aż owsianka zrobi się gęsta i kremowa.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj z garścią malin, borówek lub miąższu marakui (dodaj 15 kalorii na 40 g owoców).

SZYBKIE JAJKA Z AWOKADO

290 kalorii — 1 porcja

To danie jest idealne, jeśli nie masz czasu gotować jajek na śniadanie – przygotuj je poprzedniego dnia, a rano tylko ułóż wszystko na talerzu.

2 jajka

1/2 awokado

odrobina soku z cytryny

1. Gotuj jajka przez 6–7 minut we wrzącej wodzie, potem schłodź pod zimną bieżącą wodą. Obierz i wstaw do lodówki (jeśli przygotowujesz je wcześniej).
2. Rano obierz awokado, wyjmij pestkę i pokrój owoc w plastry. Ułóż na talerzu i skrop sokiem z cytryny.
3. Pokrój jajka w ćwiartki. Wymieszaj z plasterkami awokado i przyprawami.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj mieszankę na kromce żytniego pieczywa (dodatkowe 55 kalorii) lub na toście z pełnoziarnistego chleba na zakwasie (dodatkowe 72 kalorie).

OMLET Z POMIDORKAMI I BAZYLIĄ

240 kalorii — 1 porcja

Zdrowo zacznij dzień tym klasycznym śródziemnomorskim omletem.

2 duże jajka

1/2 łyżki oliwy

3 pomidorki cherry przekrojone na połówki

4–5 posiekanych liści bazylii

1. Jajka roztrzep w misce widelcem. Dopraw.
2. Na małej patelni rozgrzej oliwę i obsmażaj pomidorki przez 2 minuty.
3. Dodaj bazylię, smaż przez kolejne 20 sekund, potem wlej jajka i mieszając drewnianą łyżką, rozprowadź je po patelni.
4. Kiedy omlet zacznie się ścinać, podważ jego brzegi i złóż go na pół.
Kiedy nabierze jasnożółtego koloru, zsuń go na ciepły talerz i podawaj.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj z dużą garścią młodych liści sałaty lub rukoli (nieznacząca liczba kalorii, chyba że dodasz dressing, na przykład dressing z oliwy i octu jabłkowego ([TUTAJ](#)) – dodatkowe 100 kalorii).

KREMOWE ZIELONE SMOOTHIE

165 kalorii — 2 porcje

1/2 posiekanego ogórka

2 posiekane łodygi selera naciowego

1 posiekane kiwi

1 jajko

2 łyżki oliwy extra virgin

Wrzuć wszystkie składniki do blendera, dopraw i dodaj 150 ml wody, zblenduj. Przelej do 2 szklanek i podawaj od razu.

SMOOTHIE Z MANGO Z PRZYPRAWAMI

190 kalorii — 2 porcje

1 duże mango bez pestki, obrane i pokrojone na kawałki

1 łyżka pełnotłustego jogurtu greckiego

300 ml mleka kokosowego

sok i skórka z 1/2 pomarańczy

2 cm obranego i startego korzenia imbiru

1/4 łyżeczki mielonego cynamonu i odrobina do podania

duża szczypta mielonej kurkumy

Zblenduj wszystkie składniki. Przelej do 2 szklanek, posyp po wierzchu odrobiną mielonego cynamonu i podawaj.

LEKKIE POSIŁKI

W idealnym świecie, trzymając się tradycyjnego śródziemnomorskiego sposobu odżywiania, jedlibyśmy główny posiłek wcześnie, ponieważ w ten sposób byłoby mniejsze prawdopodobieństwo, że odłoży się on jako tłuszcz. Jednak to oczywiście nie sprawdza się u wszystkich, dlatego w tej sekcji dania zostały podzielone na lekkie i główne posiłki, a nie na lunch i kolację, żebyś mógł swobodnie wybierać, kiedy będziesz je jeść.

Lekkie posiłki są raczej proste i szybkie w przygotowaniu, zawierają też mniej kalorii niż dania główne. Niektóre sprawdzają się jako brunch.

Zalecamy unikanie przekąsek między posiłkami, ponieważ zatrzymują spalanie tłuszczu.

HUMMUS W BIEGU

205 kalorii — 4 porcje

Ekspresowy posiłek, który łagodzi głód i smakuje świetnie z chrupiącymi warzywami. Nie przejmuj się dużą ilością oliwy – nie tylko wzbogaca smak, ale też zwiększa korzyści zdrowotne.

250 g cieciorzki z puszki

2 łyżki soku z cytryny (lub więcej do smaku)

2 1/2 łyżki oliwy extra virgin

1/2 łyżki tahini

2 posiekane ząbki czosnku

1. Odcedź cieciorzkę i zachowaj zalewę.
2. Zblenduj wszystkie składniki z wyjątkiem 1/2 łyżki oliwy.
3. W razie potrzeby dodaj odrobinę zachowanej zalewy, żeby osiągnąć pożądaną konsystencję. Dopraw hummus do smaku solą i mielonym czarnym pieprzem.
4. Możesz skropić hummus resztą oliwy i posypać nasionami kuminu lub mieloną papryką. Podawaj z chrupiącymi warzywami w słupkach, na przykład selerem naciowym, ogórkiem lub cukinią, młodymi szparagami i różyczkami kalafiora czy brokuła – wszystkie te warzywa zawierają niewiele kalorii i są świetnym źródłem błonnika, więc można je jeść niemal bez ograniczeń.

WSKAZÓWKA: Nie wyciskaj za mocno cytryny – biała skórka może sprawić, że sok stanie się gorzki.

TAPENADA Z FETĄ

138 kalorii — 2 porcje

Pasta z oliwek może mieć bardzo intensywny, ostry smak, ale w połączeniu z fetą staje się delikatnym, choć wyrazistym smarowidłem. Smakuje świetnie na krążkach cukinii podanych jako minikanapki lub na krakersach z nasion. Można też serwować ją po prostu jako dip.

50 g sera feta

50 g oliwek bez pestek ze słoika lub puszki, odcedzonych

1 łyżka oliwy

Zblenduj wszystkie składniki ręcznym blenderem w małej misce. Pozostaw trochę większych kawałków oliwek.

DNI BEZ POSTU: Po prostu zjedz więcej!

CHRUPIĄCE MINIKANAPKI Z CUKINII NA TRZY SPOSOBY

To następca blinów. Są bardzo proste i zdrowe. Nie musisz liczyć kalorii w cukinii, ponieważ jest ich tak niewiele, że są nieznaczące. Posmaruj plastry cukinii serkiem śmietankowym z przyprawami, nałóż marynowaną rybę, szczypiorek, marynowane fenkuł i rzodkiewkę (zob. [TUTAJ](#)) lub dowolne zdrowe składniki, które zostały ci w lodówce. Na koniec dołóż łyżkę domowej kapusty kiszanej lub kimchi (zob. [TUTAJ](#)).

1/2 średniej cukinii pokrojonej w plastry grubości 0,5 cm

Dodatki

- 1 łyżka (25 g) tapenady z fetą (zob. [TUTAJ](#)) – 62 kalorie
- 1 łyżka (25 g) hummusu w biegu (zob. [TUTAJ](#)) – 46 kalorii
- 1 łyżka purée z awokado (zob. [TUTAJ](#)) – 103 kalorie

CIEMNY CHLEB ŻYTNI NA DWA SPOSOBY

Większość pieczywa, w tym wiele „ciemnych” chlebów, wypieka się z przetworzonej mąki, z której usunięto większość korzystnych składników odżywczych i błonnika. Chociaż „ciemny” chleb może zawierać zdrowe pełne zboża lub nasiona, zwykle jest ich niewiele. Pełnoziarnisty ciemny chleb żytni zawiera zazwyczaj więcej błonnika. Jeśli smak ciemnego żytniego chleba jest dla ciebie zbyt intensywny, szukaj jaśniejszych odmian. Możesz też użyć pełnoziarnistego chleba z nasionami lub ciemnego chleba na zakwasie.

Purée z awokado na ciemnym chlebie żytnim

290 kalorii — 2 porcje

- 1 duże awokado bez pestki, obrane
- sok z 1/2 małej cytryny
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- 2 cienkie kromki chleba żytniego
- 2 łyżki podprażonych nasion dyni lub słonecznika

1. Rozgnieć awokado w misce razem z sokiem z cytryny i oliwą. Konsystencja nie powinna być całkiem gładka.
2. Dopraw solą i czarnym pieprzem, nałóż na kromki chleba.
3. Posyp podprażonymi nasionami i podawaj.

Ciemny chleb żytni z jajkiem i ze szpinakiem

240 kalorii — 1 porcja

2 jajka
1 łyżeczka masła lub oliwy
2 garści szpinaku
1 tost z chleba żytniego

1. Gotuj jajka w koszulkach przez 4 minuty lub przygotuj jajecznice.
2. Tymczasem na nieprzywierającej patelni na średnim ogniu roztop masło lub oliwę i dodaj szpinak. Smaż przez chwilę, tylko do czasu aż zmięknie, a potem nałóż na tosty.
3. Na wierzchu ułóż jajka. Dopraw do smaku odrobiną soli i dużą ilością mielonego czarnego pieprzu.

WSKAZÓWKA: Aby wzbogacić smak, dodaj kilka kropel sosu tabasco lub szczyptę pieprzu cayenne.

OMLET Z KURKUMĄ I GRZYBAMI

210 kalorii — 1 porcja

Zajadaj się tym nieco pikantnym, bardzo zdrowym omletem na śniadanie, lunch lub kolację.

1 łyżeczka oleju kokosowego lub masła
2 pieczarki pokrojone w kostkę
1 posiekana zielona cebulka (szczypiorek)
1/2 łyżeczki mielonej kurkumy
1/4 łyżeczki płatków chilli do smaku
2 duże jajka, lekko roztrzepane
mała garść posiekanych świeżych liści kolendry

1. Na małej patelni na średnim ogniu umieść olej lub masło i smaż pieczarki oraz szczypiorek przez 3–4 minuty.
2. Dodaj kurkumę i płatki chilli, a po kolejnej minucie wlej jajka, dopraw solą i pieprzem.
3. Delikatnie wymieszaj. Smaż na wolnym ogniu przez kilka minut, aż jajka zaczną się ścinać, ale będą ciągle nieco miękkie i płynne na powierzchni.
4. Posyp kolendrą, potem złóż omlet na pół i przełóż na talerz.

WSKAZÓWKI: Michael uwielbia jeść ten omlet z 1 łyżką kiszzonej kapusty – to dodaje daniu wyrazistości i chrupkości (zob. [TUTAJ](#)). Jeśli jesteś jeszcze odważniejszy, możesz dodać 1/2 łyżki kimchi i pozwolić się zalać fali egzotycznych smaków.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj z połową talerza ugotowanych na parze warzyw lub kolorowych warzyw liściastych (nie musisz liczyć kalorii) albo liśćmi sałaty (dolicz kalorie, jeśli dodajesz dressing, na przykład dressing z oliwy i octu jabłkowego, [TUTAJ](#)).

SZYNKA LUB HALLOUMI W PLASTRACH Z SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY

200 kalorii — 2 porcje

Ta uniwersalna chrupiąca surówka dobrze się komponuje z dowolną wędliną lub serem. Jeśli przygotujesz ją wcześniej, będzie stanowić łatwy ekspresowy lunch pełen białka, błonnika i zdrowych tłuszczów.

Surówka

1/4 małej czerwonej kapusty pokrojonej w cienkie paski (175 g), zob. wskazówki

1/4 małej białej kapusty pokrojonej w cienkie paski (175 g)

1 posiekana zielona cebulka

120 g gotowanej szynki (lub 50 g halloumi, zob. wskazówki)

Dressing

2 łyżki pełnotłustego jogurtu greckiego

1 łyżeczka musztardy Dijon

1 łyżka oliwy extra virgin

1. Aby przygotować dressing, wymieszaj wszystkie składniki i dopraw.
2. Wymieszaj w misce kapustę i zieloną cebulkę.
3. Dodaj dressing jogurtowy i dokładnie wszystko wymieszaj.
4. Podawaj surówkę z szynką lub halloumi.

WSKAZÓWKI: Jeśli używasz sera halloumi, pokrój go i usmaż z odrobiną oliwy na nieprzywierającej patelni, aż będzie złoty z obu stron.

Jeśli gotujesz dla jednej osoby, druga porcja surówki zachowa świeżość przez dzień lub dwa. Jeśli nie masz czerwonej i białej kapusty, po prostu użyj dwa razy więcej tej, którą masz.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj na zielonych i kolorowych warzywach ze świeżymi ziołami (nie musisz liczyć kalorii). Wegetarianie mogą zwiększyć spożycie białka, dodając 2 łyżki płatków drożdżowych i dodatkową łyżkę jogurtu do dressingu.

DNI BEZ POSTU: Podawaj z dodatkowym plastrem szynki. Możesz też dodać pół opakowania (125 g) ugotowanej soczewicy puy na osobę, żeby zwiększyć ilość białka, albo 2–3 czubate łyżki ugotowanego brązowego ryżu lub komosy.

SZASZŁYKI Z KURCZAKA Z CYTRYNĄ I TYMIANKIEM

220 kalorii — 2 porcje

Udka kurczaka nie tylko zawierają więcej składników odżywczych niż mięso z piersi, są też bardziej soczyste i pełne smaku. Szaszłyki to dobry sposób na szybkie danie – możesz je zabrać do pracy w pudełku razem z dużą porcją sałatki i dressingiem w małym słoiku.

4 małe udka kurczaka bez kości i skóry, pokrojone w kostkę (około 250 g)

sok i skórka z 1/2 cytryny

1/2 łyżeczki suszonego tymianku

1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę

1 łyżka oliwy

1 średnia cebula pokrojona w ósemki

1. W misce wymieszaj pokrojonego kurczaka z cytryną, tymiankiem, czosnkiem i oliwą. Dopraw obficie solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Marynuj przez 2 godziny, jeśli masz czas.
2. Rozgrzej grill do maksymalnej temperatury. Ponakłuwaj kawałki kurczaka i cebuli na 4 patyczki.
3. Grilluj szaszłyki około 15 minut, często je odwracając, aż kurczak będzie upieczony w środku i złotobrązowy.

WSKAZÓWKA: Jeśli używasz drewnianych patyczków, pamiętaj, by moczyć je w wodzie przez 10 minut przed grillowaniem, żeby się nie przypaliły.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj szaszłyki z garścią sałatki z zielonych i kolorowych warzyw liściastych (nie musisz liczyć kalorii). Dodaj dressing, na przykład z oliwy i octu jabłkowego [TUTAJ](#) (dodatkowe 100 kalorii).

DNI BEZ POSTU: Podaj dwa razy większą porcję i dodaj 2–3 łyżki ugotowanego brązowego ryżu.

MIELONA WIEPRZOWINA STIR-FRY Z GROSZKIEM CUKROWYM I MAKARONEM

320 kalorii — 2 porcje

Szybkie jedzenie na pocieszenie – gorące, sycące i pełne smaku.

200 g mielonej wieprzowiny

1 1/2 łyżki sosu sojowego

1 łyżeczka mąki kukurydzianej

300 ml bulionu z kurczaka lub warzywnego (1/2 kostki bulionowej)

100 g makaronu Zero Noodles, opłukanego (lub makaron soba, zob. wskazówki)

1 1/2 łyżki oleju kokosowego lub rzepakowego

2 cm korzenia imbiru, obranego i pokrojonego w kostkę

1 posiekana cebula

200 g groszku cukrowego (lub cienkiej fasolki szparagowej)

1. Włóż mięso do niemetalowej miski, dodaj 1/2 łyżki sosu sojowego, dużo świeżo zmielonego czarnego pieprzu i mąkę kukurydzianą. Wymieszaj wszystko dokładnie i marynuj przez 30 minut, jeśli masz czas.
2. Dodaj resztę sosu sojowego do bulionu w dzbanku.
3. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie odcedź go i schłódź pod zimną wodą.
4. Umieść wok na dużym ogniu i rozgrzewaj, aż zacznie dymić, a następnie dodaj olej. Smaż mięso, mieszając, przez 3–4 minuty lub do czasu, aż nieco zbrązowieje.

5. Zmniejsz ogień do średniego, dodaj imbir i cebulę. Smaż, mieszając, jeszcze przez kilka minut, a następnie dodaj groszek cukrowy. Po kolejnej minucie wlej bulion i dodaj makaron. Podgrzewaj jeszcze przez minutę, często mieszając.

WSKAZÓWKI: Podawaj danie posypane 1/2 lub 1 łyżeczką płatków chilli, jeśli lubisz pikantny smak. Możesz łatwo zastąpić wieprzowinę masą Quorn. Makaron Zero Noodles powstaje z rośliny o nazwie konjac – jest ona źródłem węglowodanów złożonych oraz przyjaznego jelitom błonnika i dostarcza bardzo niewiele skrobiowych węglowodanów (dostępny jest w dużych supermarketach i w sklepach internetowych). Jeśli używasz makaronu soba, ugotuj go *al dente* i schłódź zimną wodą przed użyciem (dodaj 176 kalorii).

DNI BEZ POSTU: Użyj średniej porcji pełnoziarnistego makaronu lub makaronu soba, dodaj 1 łyżeczkę oleju sezamowego oraz dodatkowe chrupiące warzywa pokrojone w plastry w kroku 5.

SZYBKA ZUPA MISO Z GRZYBAMI I ZIELENINĄ

23 kalorie — 1 porcja

Prosta zupa miso zawiera bardzo niewiele kalorii, ale jest zadziwiająco sycąca. Zabierz składniki do pracy w słoiku, a potem po prostu zalej gorącą wodą.

1 saszetka zupy miso

1 średni grzyb, pokrojony w cienkie plastry

mała garść posiekanego szpinaku baby (lub ugotowanych zielonych warzyw)

kilka gałązek świeżej pietruszki lub kolendry (opcjonalnie)

1. Wsyp saszetkę z zupą miso do sporej miski lub kubka.
2. Dodaj 250 ml gorącej wody, wymieszaj, a następnie dodaj grzyby i zieleninę. Zostaw na 3–5 minut, by grzyby zmiękły.

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj 1 łyżkę pokrojonego w kostkę i podgrzanego ugotowanego kurczaka lub krewetki albo tofu (zob. sekcję z dodatkami [TUTAJ](#) – znajdziesz tam więcej propozycji).

SZYBKA I PROSTA ZUPA Z GROSZKU I ZE SZPINAKU

130 kalorii — 2 porcje

Smakowita i sycąca zielona zupa, która doda ci energii w ciągu dnia.

200 g mrożonego groszku

100 g mrożonego szpinaku

1 posiekany ząbek czosnku

1/2 drobiowej lub warzywnej kostki bulionowej

2 łyżki pełnotłustego jogurtu greckiego

1. Wszystkie składniki z wyjątkiem jogurtu umieść w średnim rondlu na średnim ogniu. Dodaj 500 ml wody i zagotuj.
2. Obficie dopraw zupę świeżo zmielonym czarnym pieprzem i gotuj około 5 minut. Następnie zdejmij z ognia i zblenduj ręcznym blenderem lub przy użyciu robota kuchennego. Konsystencja nie musi być całkiem gładka.
3. Podziel zupę na dwie miski i nałóż na każdą porcję 1 łyżkę jogurtu.

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj do każdej miski drugą łyżkę jogurtu (37 kalorii) lub skrop zupę 1/2 łyżki oliwy (49 kalorii).

DNI BEZ POSTU: Dodaj jogurt lub oliwę jak powyżej. Jedz z kromką pełnoziarnistego chleba na zakwasie.

ZUPA Z WARZYW KORZENIOWYCH Z KURKUMĄ

170 kalorii — 4 porcje

W tej krzepiącej zupie warzywa korzeniowe gotowane są ze skórką i dzięki temu zachowują wszystkie wspaniałe składniki odżywcze. Kurkuma zwiększa korzyści zdrowotne dzięki swoim dowiedzionym właściwościom przeciwzapalnym, które wydobywa dodatkowo czarny pieprz.

3 łyżki oliwy

1 cebula, obrana i pokrojona w kostkę

1 łyżeczka mielonego kuminu

2 łyżeczki mielonej kurkumy

400 g selera, oczyszczonego i posiekanego

325 g pasternaku, oczyszczonego i posiekanego

1,2 l bulionu warzywnego lub z kurczaka

1. Na dużej patelni rozgrzej olej i smaż cebulę, aż będzie miękka, ale nie brązowa. Dodaj przyprawy, a następnie po minucie wrzuć warzywa, wymieszaj.
2. Wlej bulion i zagotuj. Przykryj garnek i gotuj mniej więcej 20 minut lub do czasu, aż warzywa będą miękkie.
3. Zdejmij garnek z ognia i zblenduj ręcznym blenderem na gładką konsystencję.
4. Dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem.

WSKAZÓWKA: Aby wzbogacić smak, posyp zupę garścią posiekanej pietruszki lub kolendry albo szczyptą płatków chilli.

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I MLEKA KOKOSOWEGO

280 kalorii — 4 porcje

Smaczna aromatyczna zupa pełna błonnika i białka.

3 łyżeczki rozgniecionych nasion kolendry
2 łyżeczki nasion kuminu
1 łyżka oliwy
2 pory, przycięte i pokrojone w cienkie plastry
3 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
140 g czerwonej soczewicy
400 ml odtłuszczonego mleka kokosowego z puszki
sok z 1/2 limonki
600 ml bulionu warzywnego
2 łyżki podprażonych płatków migdałowych

1. W dużym rondlu na wolnym ogniu praż nasiona kolendry i kuminu, aż zaczną pachnieć. Zdejmij z patelni.
2. W tym samym rondlu rozgrzej oliwę i smaż pory oraz czosnek z dużą ilością świeżo zmielonego czarnego pieprzu przez 4–5 minut.
3. Dodaj podprażone nasiona i soczewicę, wymieszaj i smaż przez 1 minutę, a następnie wlej mleko kokosowe, sok z limonki i bulion. Dodaj szczyptę soli i zagotuj. Następnie zmniejsz ogień i duś przez 25 minut lub do czasu, aż soczewica będzie miękka.
4. Podawaj zupę w ogrzanych miskach, posypaną podprażonymi płatkami migdałowymi.

DNI BEZ POSTU: Zjedz z małym kawałkiem pełnoziarnistej pity.

BULION Z KURCZAKA KOJĄCY JELITA

około 2 litrów

To popularne danie z książki *Dieta mądrych jelit*. Ten odżywczy bulion zawiera bardzo niewiele kalorii i pomoże ci wytrwać w dzień postu. Długie gotowanie uwalnia minerały i składniki odżywcze z kości.

3 łyżki oliwy

4 grubo posiekane łodygi selera

2 małe cebule, obrane i pokrojone w kostkę

2 przycięte pory

1 duży ząbek czosnku przekrojony na pół

2 pokrojone marchewki

około 1 kg skrzydełek kurczaka z wolnego wybiegu i/lub korpusów kurczaka

1 łyżka octu jabłkowego

2 liście laurowe

1 *bouquet garni* (bukiet ziół, na przykład tymianku, bazylii, rozmarynu czy majeranku)

garść łodyg pietruszki

6–8 ziaren czarnego pieprzu

1. Rozgrzej olej w dużym garnku z pokrywką i smaż seler, cebulę i por przez 5–7 minut.
2. Dodaj czosnek, marchewki, kurczaka, ocet jabłkowy, liście laurowe, *bouquet garni*, pietruszkę i ziarna pieprzu.
3. Dolej 2 litry wody i delikatnie zagotuj. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 3–4 godziny, a najlepiej przez 5–6 godzin, żeby wydobyć

z kości wszystkie składniki odżywcze. Sprawdzaj co jakiś czas, czy nie brakuje wody, i w razie potrzeby jej dolewaj, zdejmując z powierzchni szare szumowiny.

4. Przelej bulion przez sitko do miski i zostaw do odcedzenia na 15 minut. By bulion był gęstszy i smaczniejszy, delikatnie przeciśnij łyżką miękkie warzywa przez sitko.
5. Wykorzystaj od razu albo wystudź, a potem przelej do pojemników i przechowuj w lodówce maksymalnie przez 5 dni lub wstaw do zamrażarki.

KREWETKI W CZOSNKU Z MIESZANKĄ MAKARONU CUKINIOWEGO I SPAGHETTI

290 kalorii — 2 porcje

Mieszanka makaronu cukiniowego i spaghetti dobrze się tu sprawdza – danie jest większe objętościowo, a pozostaje niskokaloryczne.

50 g pełnoziarnistego spaghetti

2 łyżki oliwy

1 mały ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę

200 g dużych surowych rozmrożonych krewetek

2 średnie cukinie pocięte spiralizerem lub pokrojone w bardzo cienkie plasterki, na przykład obieraczką (około 300 g)

1/2 małej cytryny

duża garść posiekanej świeżej pietruszki lub kolendry

1. Ugotuj spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Powinno być *al dente*. Odcedź i zachowaj wodę.
2. Tymczasem na patelnię na średnim ogniu wlej oliwę. Szkluj czosnek przez 30 sekund, następnie dodaj krewetki i smaż mniej więcej 3 minuty, po czym wrzuć makaron cukiniowy.
3. Smaż, mieszając, przez 2–3 minuty, a kiedy makaron cukiniowy zacznie mięknąć, dorzuć na patelnię spaghetti i dodaj dużo soku z cytryny oraz 1–3 łyżki zachowanej wody z gotowania (lub gorącej wody), by rozrzedzić danie. Zagotuj delikatnie i od razu zdejmij z ognia.

4. Przypraw solą i dużą ilością świeżo zmielonego czarnego pieprzu.

Dodaj posiekaną pietruszkę, wymieszaj i podziel danie na 2 miski.

MNIEJ KALORII: Aby danie było mniej kaloryczne, pomiń spaghetti i użyj większej cukinii (to zmniejsza wartość kaloryczną dania o mniej więcej 100 kalorii).

DNI BEZ POSTU: Zjedz dwa razy większą porcję i dodaj garść liści sałaty z dressingiem, na przykład musztardowo-limonkowym z miętą, [TUTAJ](#).

SARDYNKI PIECZONE W CZERWONEJ I ŻÓLTEJ PAPRYCE

220 kalorii — 2 porcje

Chociaż sardynki z puszki są bardzo zdrowe, nie wszystkim smakują. Oto przepyszny sposób na podanie ich z papryką, która będzie słodką i soczystą oprawą dla słonych ryb.

2 czerwone papryki przekrojone na pół, bez gniazd nasiennych

95 g sardynek z puszki w oliwie

6 pomidorków cherry przekrojonych na połówki

1 łyżka kaparów

2 ząbki czosnku pokrojone w plastry

1 łyżka oliwy extra virgin

2 tosty z pełnoziarnistego chleba na zakwasie (opcjonalnie – dodatkowe 144 kalorie)

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 4 w piekarniku gazowym).
2. Ułóż połówki papryki na małej blasze do pieczenia i rozłóż w nich sardynki. Skrop oliwą z puszek.
3. Posyp po wierzchu pomidorkami cherry, kaparami i czosnkiem, dopraw.
4. Wstaw blachę do piekarnika na 15–20 minut lub do czasu, aż brzegi papryk zaczną brązowieć.
5. Podawaj po dwie papryki z kromką opieczzonego chleba (jeśli go używasz).

WSKAZÓWKA: W puszcze z sardynkami nie zawsze jest taka sama ilość oliwy. Potrzebujesz łącznie 2 łyżek, żeby skropić papryki.

MIĘTOWA SAŁATKA Z AWOKADO I CIECIORKI

350 kalorii — 4 porcje

Cieciora to świetne źródło węglowodanów złożonych (a także białka), które powoli uwalniają energię i nie podnoszą gwałtownie poziomu cukru we krwi.

Sałatka

- 2 awokado, obrane, bez pestek i pokrojone w plastry
- 400 g cieciora z puszki, odcedzonej (zachowaj 3 łyżki zalewy)
- 1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w cienkie pióra
- 4 kapusty pak choi, przycięte i pokrojone
- 16 pomidorków cherry przekrojonych na połówki
- 8 posiekanych orzechów brazylijskich

Dressing musztardowo-limonkowy z miętą

- starta skórka z 1 limonki i sok z 2 limonek
- 4 łyżki oliwy extra virgin
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 łyżki drobno posiekanej mięty

1. Aby przygotować dressing, wymieszaj zachowaną zalewę z cieciora, skórkę i sok z limonki, oliwę, musztardę i posiekaną miętę. Obficie dopraw.
2. Wszystkie składniki sałatki z wyjątkiem orzechów umieść w dużej misce, polej dressingiem i wymieszaj.
3. Posyp po wierzchu posiekanymi orzechami brazylijskimi i podawaj.

DNI BEZ POSTU: Podaj dwa razy większą porcję.

„STEKI” Z BAKŁAŻANA Z PASTĄ MISO ORAZ PIECZONYMI MARCHEWKAMI I NERKOWCAMI

315 kalorii — 2 porcje

Nie ulegnij pokusie, by zmniejszyć ilość oliwy w tym przepisie – ten wspaniały zdrowy tłuszcz nadaje daniu bogaty smak i konsystencję, a także pomoże nasycić się na dłużej.

200 g żółtych i pomarańczowych marchewek pokrojonych w słupki
3 łyżki oliwy
30 g orzechów nerkowca
1 bakłażan, przycięty i pokrojony na „steiki” grubości 1 cm
2 łyżeczki pasty miso
sok z 1/2 limonki
100 g szpinaku baby

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 6 w piekarniku gazowym). Ułóż marchewki na blasze do pieczenia i skrop 1 łyżką oliwy. Piecz przez 15–20 minut lub do czasu, aż zaczną się robić złotobrązowe. Na 5 minut przed końcem dodaj nerkowce.
2. Tymczasem steiki z bakłażana posmaruj z obu stron pastą miso. Na dużą nieprzywierającą patelnię wlej resztę oliwy i delikatnie smaż steiki z obu stron, aż będą lekko brązowe.
3. Na kilka minut przed końcem smażenia skrop bakłażan sokiem z limonki. Następnie wymieszaj ze szpinakiem i smaż 1–2 minuty, aż

zmięknie.

4. Na końcu dodaj pieczoną marchewkę oraz sól i czarny pieprz.

WSKAZÓWKA: Te „steki” z bakłażana są pełne wspaniałego smaku umami. Można je jeść z sałatką lub dowolnymi gotowanymi warzywami (same steki mają 32 kalorie).

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj sałatkę z zielonych lub kolorowych warzyw liściastych (nieznaczająca liczba kalorii, chyba że dodasz dressing).

DNI BEZ POSTU: Zjedz o jeden „stek” z bakłażana więcej. Podawaj z ugotowanym groszkiem i odrobiną masła lub oliwy. Możesz dodać 3 czubate łyżki pełnych zbóż, na przykład brązowego ryżu, albo roślin strączkowych, na przykład soczewicy puy.

SAŁATKA Z MAKRELI, BURAKA I CZERWONEJ CEBULI

349 kalorii — 4 porcje

Makrela – gwiazda wśród tłustych ryb – dostarczy ci zastrzyku kwasów omega-3. Danie jest łatwe do zrobienia, bo używa się w nim już ugotowanej i wyfiletowanej ryby.

500 g buraka, przyciętego, obranego i pokrojonego w dużą kostkę

2 łyżki oliwy

1 łyżeczka nasion kuminu

2 czerwone cebule pokrojone w dużą kostkę

2 drobno posiekane ząbki czosnku

3 filety z wędzonej makreli bez skóry,
podzielone na duże kawałki (około 250 g)

1 łyżka grubo posiekanych kaparów (opcjonalnie)

1 łyżka octu jabłkowego

3–4 gałązki świeżego koperku lub mięty,
posiekane garść posiekanej świeżej pietruszki

150 g rukoli (lub mieszanka rukoli i rukwi wodnej)

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 6 w piekarniku gazowym).
2. Ułóż kawałki buraka na blasze do pieczenia, skrop 1 łyżką oliwy i posyp nasionami kuminu. Przykryj folią i piecz przez 45 minut. Następnie zdejmij folię i wymieszaj z cebulą i czosnkiem. Piecz warzywa przez kolejne 15–20 minut lub do czasu, aż będą miękkie.

3. Wyjmij z piekarnika i przełóż łyżką do dużej miski z pozostałymi składnikami. Delikatnie wszystko wymieszaj i podawaj.

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj 2 łyżki grubo posiekanych podprażonych orzechów włoskich (80 kalorii).

DNI BEZ POSTU: Dodaj 2–3 czubate łyżki ugotowanego brązowego ryżu lub kaszy bulgur.

SAŁATKA Z SOCZEWICY, GRANATU I FETY

395 kalorii — 2 porcje

Ta kolorowa, pełna smaku sałatka doda ci energii w ciągu dnia.

Sałatka

- 250 g ugotowanej soczewicy puy (1 opakowanie)
- 2 łyżki nasion granatu
- 1/2 ogórka przekrojonego na pół, bez pestek i pokrojonego w kostkę
- 100 g sera feta pokrojonego w kostkę
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 6–8 poszarpanych świeżych listków mięty

Dressing

- 2 łyżki oliwy extra virgin
- sok z 1/2 cytryny
- łyżeczka musztardy ziarnistej

1. Wymieszaj wszystkie składniki na dressing, dodając sól i czarny pieprz.
2. Umieść soczewicę w dużej misce z nasionami granatu i ogórkiem, wkrusz fetę.
3. Dodaj pokrojony w kostkę czosnek i poszarpane listki mięty.
4. Polej sałatkę dressingiem i wymieszaj wszystko. Podawaj.

BARDZIEJ SYCĄCE: Posyp 1 łyżką podprażonych płatków migdałowych lub podprażonych orzechów laskowych (dodatkowe 100

kalorii). Możesz też dodać porcję wędliny w plastrach lub wędzoną rybę (zob. dodatki [TUTAJ](#)).

SAŁATKA MAKARONOWA Z PESTO W SŁOIKU

495 kalorii — 1 porcja

To idealny sposób na to, by cieszyć się świeżą, zdrową domową sałatką w pracy. Wystarczy słoik lub pudełko próżniowe ze szczelną pokrywą.

11/2 łyżki pesto

2 łyżki schłodzonego ugotowanego pełnoziarnistego makaronu (w wersji bezglutenowej można użyć makaronu z groszku lub soczewicy)

50 g fenkułu pokrojonego w cienkie plastry

75 g pomidorków cherry przekrojonych na połówki

40 g sera feta pokrojonego w kostkę

mała garść rukoli lub szpinaku baby

1 łyżka podprażonych pestek dyni lub nasion słonecznika

1. Włóż pesto i ugotowany makaron do pudełka lub na dno dużego szklanego słoika. Dokładnie wymieszaj.
2. Dodaj fenkuł i pomidory.
3. Wymieszaj z fetą, następnie dodaj rukolę lub szpinak i pestki dyni. Przykryj pokrywką i wstaw do lodówki do czasu, aż będziesz potrzebować sałatki (maksymalnie na 24 godziny).

WSKAZÓWKA: Najlepiej użyć szerokiego słoja, żeby łatwo było go wypełnić i z niego jeść, jeśli nie przekładasz sałatki na talerz.

BARDZIEJ SYCĄCE: Propozycje innych smacznych składników znajdziesz na liście dodatków na s. 231.

SAŁATKA Z KASZY PERŁOWEJ Z PESTKAMI DYNI

340 kalorii — 2 porcje

Kasza perłowa to wspaniałe pełne zboże o gładkiej konsystencji i lekko orzechowym smaku. Można nią świetnie zebrać resztki sosu lub dressingu. Twój mikrobiom też będzie nią zachwycony.

Dressing

- 1 łyżka pełnotłustego jogurtu greckiego
- 1 łyżka oliwy
- sok z 1 małej cytryny i skórka z 1/2 cytryny
- 1 mały ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku lub mięty

Salatka

- 100 g kaszy perłowej (lub kaszy orkiszowej)
- 1/2 małej czerwonej cebuli, drobno posiekanej (lub garść szczypiorku)
- 1 łyżka podprażonych pestek dyni
- 1 łyżeczka czarnuszki lub nasion czarnego sezamu
- 1/2 małego jabłka bez gniazda nasiennego, pokrojonego w kostkę

1. Wymieszaj składniki na dressing w większej misce razem z solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.
2. Ugotuj kaszę perłową w dużej ilości wody zgodnie z instrukcją na opakowaniu (zwykle potrzeba około 40 minut).

3. Kiedy kasza będzie ugotowana *al dente*, odcedź ją i schłódź, polewając przez chwilę zimną wodą. Wymieszaj z dressingiem w misce, dodaj cebulę, pestki dyni, czarnuszkę i jabłko.

DNI BEZ POSTU: Dodaj więcej białka (zob. s. [TUTAJ](#)) i zjedz podwójną porcję sałatki.

SZYBKI ŁOSOŚ STIR-FRY PO CHIŃSKU

360 kalorii — 2 porcje

Naprawdę wystarczy tylko rozgrzać wok, wrzucić do niego składniki, podsmażyć i podać.

1 łyżka oleju kokosowego lub rzepakowego

1 cm korzenia imbiru, obranego i drobno posiekanego lub startego

250 g gotowych warzyw do stir-fry po chińsku (1 opakowanie)

2 ugotowane filety z łososa z chilli, rozdrobnione (około 180 g), zob. wskazówka

1 łyżka ciemnego sosu sojowego

1/2 łyżki mirinu (lub chińskiego wina albo sherry)

1. Umieść wok na dużym ogniu i rozgrzewaj, aż zacznie dymić. Dodaj olej, a potem od razu imbir, warzywa i sporo świeżo zmielonego czarnego pieprzu.
2. Smaż kilka minut, energicznie mieszając, potem dodaj łososa.
3. Zmniejsz ogień i dodaj 1 łyżkę wody, sos sojowy i mirin. Mieszaj jeszcze przez kilka minut, aż warzywa będą ugotowane, ale wciąż chrupiące, a łosoś się zagrzeje.
4. Zdejmij wok z ognia i podawaj.

WSKAZÓWKA: Jeśli nie możesz kupić ugotowanego łososa z chilli, użyj ugotowanych filetów z łososa i posyp je szczyptą płatków chilli przed wrzuceniem do woka. Aby wzbogacić smak, posyp gotowe danie garścią posiekanych liści kolendry i 1/2 łyżeczki płatków chilli.

DNI BEZ POSTU: Zjedz dwa razy więcej łososia, dodaj pół porcji makaronu pełnoziarnistego lub soba i posyp po wierzchu 1 łyżką podprażonych nasion sezamu oraz garścią orzechów nerkowca.

GŁÓWNE POSIŁKI

Te dania są bardziej sycące, a przygotowanie niektórych może zająć więcej czasu niż przyrządzenie lekkiego posiłku. Od ciebie zależy, czy chcesz zjeść danie główne w południe czy wieczorem. Jednak ogólnie rzecz biorąc, im wcześniej zjesz największy posiłek, tym lepiej dla twojej sylwetki i metabolizmu.

GULASZ Z BAKŁĄŻANA I CHORIZO

390 kalorii — 2 porcje

Smakowity, sycący gulasz pełen śródziemnomorskich smaków.

3 łyżki oliwy
1 cebula pokrojona w kostkę
120 g pieczarek pokrojonych w plastry
1 bakłażan pokrojony w kostkę
1 łyżeczka mieszanki ziół
100 g chorizo pokrojonego w kostkę
2 ząbki czosnku pokrojone w plastry
400 ml krojonych pomidorów z puszki

1. W naczyniu do zapiekania lub rondlu z pokrywą na średnim ogniu rozgrzej oliwę i smaż cebulę przez 4–5 minut, następnie dodaj pieczarki, bakłażan, zioła i chorizo.
2. Smaż wszystko, często mieszając, przez 5 minut lub do czasu, aż zacznie się robić nieco brązowe. Na minutę przed końcem dodaj czosnek.
3. Wlej krojone pomidory i pół szklanki wody (tyle, by rozrzedzić danie), duś około 40 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Podawaj z ugotowanymi na parze zielonymi warzywami.

DNI BEZ POSTU: Podwój porcję i podaj z 2–3 czubatymi łyżkami ugotowanego brązowego ryżu lub komosy ryżowej albo dorzuć 2 garści pokrojonej w kostkę dyni piżmowej razem z pomidorami z puszki.

SMAŻONY STEK WIEPRZOWY Z OCTEM BALSAMICZNYM I PURÉE Z BIAŁEJ FASOLI Z CZOSNKIEM

470 kalorii — 2 porcje

Soczysty stek wieprzowy i purée z charakterem.

Purée

230 kalorii

- 2 łyżki oliwy
- 1 mała cebula pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku pokrojone w kostkę
- 400 g fasoli cannellini lub innej białej fasoli (1 puszka; zachowaj zalewę)
- drobno posiekane listki z gałązki świeżego rozmarynu o długości 2–3 cm

Stek

240 kalorii

- 1/2 łyżki oliwy
- 2 steki wieprzowe po 175 g
- 1 łyżka octu balsamicznego

1. Aby przygotować purée, rozgrzej oliwę w rondlu i smaż cebulę, aż będzie szklista – około 5 minut. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę, a następnie wymieszaj z fasolą i zalewą. Gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając.

2. Do mieszanki fasolowej dodaj rozmaryn, sporą szczyptę nieoczyszczonej soli gruboziarnistej i trochę świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Energicznie rozgnieć na purée.
3. Tymczasem postaw nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu, wlej oliwę i smaż wieprzowinę przez 10–12 minut, raz odwracając, aż będzie brązowa z obu stron, a soki będą przejrzyste.
4. Skrop steki octem balsamicznym i podawaj z purée oraz dużą porcją superłatwej zieleniny (zob. s. [TUTAJ](#)).

DNI BEZ POSTU: Dodaj jeszcze jedną porcję warzyw, na przykład pieczoną cykorię z musztardą i orzechami włoskimi (zob. [TUTAJ](#)).

STEK Z BOROWIKAMI

240 kalorii — 2 porcje

Stek to świetne źródło białka i żelaza, a borowiki zawierają dużo błonnika i bardzo niewiele kalorii. Sos zyskuje dzięki nim słodkawy „leśny” smak. Przepyszne połączenie.

15 g suszonych borowików

1 łyżka oliwy

1 duża czerwona cebula pokrojona w plastry

150 g pieczarek pokrojonych w plastry

2 łyżeczki mąki kukurydzianej

2 steki z polędwicy po 100 g, zob. wskazówka

1. Włóż borowiki do małej miski. Wlej tyle wrzącej wody, żeby je przykryć, a następnie odstaw do namoczenia na 10 minut.
2. Rozgrzej oliwę na patelni i smaż cebulę przez 3 minuty. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki. Smaż na średnim ogniu jeszcze przez 4–5 minut.
3. Dodaj mąkę kukurydzianą i wymieszaj, a następnie dorzuć borowiki i wlej wodę z namaczania. Gotuj dalej, często mieszając, aż sos zgęstnieje. Jeśli wygląda na zbyt gęsty, dolej trochę więcej wody.
4. Tymczasem usmaż steki wedle upodobania – na grillu lub na patelni.
5. Podawaj steki polane sosem grzybowym z ugotowanymi na parze zielonymi warzywami.

WSKAZÓWKA: Zwykle zjadamy we dwoje stek o wadze 225 g (i nie przejmujemy się dodatkowymi kaloriami).

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj kremowe purée z kalafiora i białej fasoli (zob. [TUTAJ](#)).

DNI BEZ POSTU: Dodaj gotowane lub pieczone marchewki i trochę oliwy do zielonych warzyw.

NISKOWĘGLOWODANOWY KURCZAK STIR-FRY Z PIEPRZEM

460 kalorii — 2 porcje

Idealny lekkostrawny posiłek, kiedy ci się spieszy.

200 g udek kurczaka bez kości i skóry, pokrojonych w kostkę
2 łyżki sosu sojowego
1 cm obranego i startego korzenia imbiru
2 łyżeczki mąki kukurydzianej
1/2 łyżeczki przyprawy chińskiej 5 smaków
2 łyżki oleju kokosowego lub nierafinowanego oleju rzepakowego
250 g gotowych warzyw do stir-fry po chińsku (1 opakowanie)
50 g podprażonych orzechów nerkowca

1. Włóż pokrojonego w kostkę kurczaka do niemetalowej miski. Wlej 1/2 łyżki sosu sojowego, dodaj imbir, mąkę kukurydzianą, przyprawę chińską i dużo świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Wymieszaj wszystko i zostaw do zamarynowania na 10 minut.
2. W dzbanku wymieszaj pozostałą 1 1/2 łyżki sosu sojowego i 100 ml gorącej wody.
3. Rozgrzej olej na gorącym parującym woku lub dużej patelni i wrzuć kurczaka. Smaż, mieszając, przez 3–4 minuty, aż mięso zacznie brązowieć i robi się matowe.
4. Zmniejsz ogień do średniego i dodaj warzywa, a następnie wodę z sosem sojowym. Gotuj przez kolejne 2 minuty. Podawaj danie posypane nerkowcami.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj z kokosowym ryżem kalafiorowym (zob. [TUTAJ](#), dodatkowe 105 kalorii) lub makaronem Zero Noodles z konjaku (zob. [TUTAJ](#)).

KIEŁBASA I GRZYBY Z KAPUSTĄ GALICYJSKĄ

545 kalorii — 2 porcje

Uwielbiamy to danie jednopatelniowe przygotowane z dobrej jakości kielbasy zawierającej dużo mięsa. Owszem, jest dość kaloryczne, ale zostaje jeszcze trochę miejsca na śniadanie lub lekki posiłek.

2 łyżki oliwy

4 kielbasy o dużej zawartości mięsa

1 cebula pokrojona w krążki

200 g grzybów pokrojonych w plastry

1 ząbek czosnku, drobno posiekany

200 g kapusty galicyjskiej pokrojonej w cienkie paski

1 łyżka octu jabłkowego

1. Na dużej patelni na średnim ogniu usmaż kielbasy w oliwie, często obracając, aż zaczną robić się brązowe.
2. Dodaj cebulę i grzyby, smaż dalej przez 2–3 minuty, ciągle często mieszając.
3. Następnie dodaj czosnek, kapustę i ocet, a także 1–2 łyżki wody.
4. Przykryj patelnię i duś przez kolejne 4–5 minut, od czasu do czasu mieszając.
5. Dodaj przyprawy i podawaj z musztardą.

DNI BEZ POSTU: Dodaj 2–3 łyżki ugotowanej soczewicy puy, komosy ryżowej lub kaszy perlowej.

CURRY Z KURCZAKIEM, KOKOSEM I SOCZEWICĄ

360 kalorii — 4 porcje

Łatwy, podstawowy przepis na curry z kurczakiem i ze wspaniałą soczewicą, która doda energii tobie i twojemu mikrobiomowi.

2 łyżki oleju kokosowego lub nierafinowanego oleju rzepakowego

1 duża cebula pokrojona w kostkę

1 łyżeczka przyprawy curry w proszku

2 cm korzenia imbiru, obranego i pokrojonego w drobną kostkę

4 udka kurczaka bez kości i skóry, pokrojone na kawałki wielkości kęsa

100 g suszonej zielonej soczewicy

400 ml mleka kokosowego z puszki

sok z 2 limonek

1 czerwona lub zielona papryka bez nasion, pokrojona w paski

1. Rozgrzej olej w dużym garnku i smaż cebulę przez 4–5 minut.
2. Dodaj przyprawę curry i imbir, wymieszaj. Smaż jeszcze przez 1–2 minuty, a potem dorzuć kurczaka. Smaż, mieszając, przez 2–3 minuty, a następnie dodaj soczewicę, mleko kokosowe i sok z limonki.
3. Delikatnie zagotuj, następnie zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając i w razie potrzeby dolewając wody.
4. Dodaj pokrojoną w paski paprykę i gotuj curry pod przykryciem przez kolejne 20 minut.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj z ugotowanym na parze groszkiem cukrowym (nieznacząca liczba kalorii) i kokosowym ryżem kalafiorowym (zob. [TUTAJ](#), dodatkowe 105 kalorii).

DNI BEZ POSTU: Podawaj z 2–3 czubatymi łyżkami ugotowanego brązowego ryżu, raitą (zob. [TUTAJ](#)) i pokrojonym jajkiem na twardo.

TUŃCZYK W CHILLI I LIMONCE Z FASOLĄ I MANGO

490 kalorii — 2 porcje

Fasola cannellini to zdrowe źródło węglowodanów złożonych. Nie tylko skutecznie obniży poziom cukru we krwi, ale też odżywi mikrobiom. Oliwa – także mająca wiele prozdrowotnych właściwości – wzbogaca smak wszystkich roślin strączkowych, a jej kaloryczność to nie powód do niepokoju, gdy spożywa się ją w ramach dość niskowęglowodanowej diety.

3 łyżki oliwy

1 ząbek czosnku pokrojony w kostkę

1/2 czerwonej papryczki chilli bez gniazda nasiennego, pokrojonej w kostkę (lub 1/2 łyżeczki płatków chilli)

400 g fasoli cannellini z puszki, odcedzonej (zachowaj 2 łyżki zalewy)

pęk posiekanej świeżej pietruszki

1/2 pokrojonej w cienkie plastry małej czerwonej cebuli

160 g tuńczyka w oleju z puszki, odcedzonego

sok z 1 limonki

1/2 małego mango, obranego i pokrojonego w drobną kostkę

2 garści szpinaku baby

1. Na małej patelni rozgrzej oliwę i delikatnie smaź czosnek i papryczkę chilli przez 1 minutę. Dodaj fasolę i smaź przez 2–3 minuty, często mieszając.
2. Następnie dodaj pietruszkę, czerwoną cebulę, tuńczyka i sok z limonki oraz 1–2 łyżki zachowanej zalewy z fasoli, by rozrzedzić mieszankę.

Gotuj na niewielkim ogniu jeszcze przez kilka minut, aż wszystko się zagrzeje.

3. Dodaj pokrojone w kostkę mango, wymieszaj.
4. Ułóż na każdym talerzu garść szpinaku, wyłóż na wierzch gorącego tuńczyka z fasolą, by szpinak zmiękł. Możesz zmiękczyć szpinak, podgrzewając go przez 1–2 minuty w mikrofalówce, a potem dodać mieszankę z tuńczykiem.

WSKAZÓWKI: Chociaż mango zawiera dość dużo cukru, jest w nim też mnóstwo błonnika, a spożywanie go z posiłkiem zmniejsza skok poziomu glukozy. U niektórych osób z zespołem jelita drażliwego rośliny strączkowe, takie jak fasola, mogą zaostrzyć dolegliwości – w takich przypadkach lepiej wprowadzać je do diety stopniowo.

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj z chrupiącą zieloną sałatką lub gotowanymi na parze zielonymi warzywami (nie doliczaj kalorii, jeśli nie dodajesz dressingu).

PIECZONY DORSZ Z PIEPRZEM I BROKUŁ Z ORZECHAMI

430 kalorii — 2 porcje

Odżywcze, chrupiące i bogate w błonnik danie – a do tego przepyszne.

250 g brokułu pokrojonego na długie różyczki (razem z łodygami)

30 g posiekanych orzechów laskowych

2 połędwice z dorsza po 150 g lub dowolne filety z białej ryby

11/2 łyżki oliwy

odrobina soku z cytryny do podania

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 4 w piekarniku gazowym).
2. Wyłóż brokuł na blachę do pieczenia, przykryj folią i piecz przez 5 minut.
3. Wyjmij blachę z piekarnika, zdejmij folię i ułóż ryby między różyczkami brokułu. Posyp brokuł orzechami. Następnie posyp rybę 1 łyżeczką świeżo zmielonego czarnego pieprzu i odrobiną nieoczyszczonej soli gruboziarnistej. Skrop oliwą.
4. Wstaw blachę z powrotem do piekarnika na 10–12 minut lub do czasu, aż ryba będzie upieczona, brokuły mocno się przypieką, a orzechy będą złote.
5. Podawaj danie obficie skropione sokiem z cytryny.

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj 80–100 g podsmażonego szpinaku lub sałatkę z zielonych i kolorowych warzyw liściastych (dolicz kalorie, tylko jeśli dodajesz dressing – [TUTAJ](#)).

DNI BEZ POSTU: Dodaj szpinak ugotowany na parze z 1 łyżeczką masła albo 1/2 łyżki oliwy extra virgin i 2–3 czubate łyżki ugotowanej komosy ryżowej lub brązowego ryżu.

ŁUPACZ GOTOWANY NA PARZE Z PRZYPRAWAMI TAJSKIMI

300 kalorii — 1 porcja

Pak choi to świetny probiotyk, który sprzyja zdrowiu mikrobiomu.

2 pokrojone kapusty pak choi

1/2 posiekanej czerwonej papryki bez gniazda nasiennego

2 przycięte cebule dymki (zielone części)

1 łydga trawy cytrynowej, przekrojonej na pół i pougniatanej (opcjonalnie)

1 cm obranego i pokrojonego w plastry korzenia imbiru

1 ząbek czosnku pokrojony w plastry

150 g fileta z łupacza (lub innej białej ryby)

2–3 gałązki świeżej kolendry

2 łyżeczki wina ryżowego (lub mirinu albo sherry)

1 łyżeczka sosu sojowego

1 łyżka oliwy

1. Umieść pak choi, czerwoną paprykę i dymkę w koszyku do gotowania na parze.
2. Ułóż trawę cytrynową (jeśli jej używasz), imbir i czosnek na dużym kawałku papieru do pieczenia, a na wierzchu połóż łupacza. Posyp kolendrą, skrop winem ryżowym i dopraw.
3. Luźno złoż papier, by osłonić rybę i zioła. Połóż na warzywach w koszyku do gotowania na parze.

4. Gotuj na parze przez 5–6 minut lub do czasu, aż ryba przestanie być surowa w środku.
5. Podawaj rybę na warzywach skropioną sokami z papieru oraz oliwą i sosem sojowym.

WSKAZÓWKA: Jeśli nie masz garnka z koszykiem do gotowania na parze, włóż zawiniętą rybę i warzywa do naczynia do pieczenia. Wlej 2–3 łyżki wody na spód naczynia, przykryj pokrywą lub folią i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 8–10 minut lub do czasu, aż warzywa będą miękkie, a ryba ugotowana.

DNI BEZ POSTU: Podaj dwa razy większą porcję z makaronem pełnoziarnistym lub soba.

KORMA Z KREWETKAMI Z KOKOSOWYM RYŻEM KALAFIOROWYM

320 kalorii — 4 porcje

Popularne kremowe curry o delikatnym smaku, bogate w zdrowe tłuszcze.

Ryż

1 duży kalafior podzielony na różyczki

1 łyżka oleju kokosowego

1 łyżka suszonego kokosa

1. Rozdrobnij kalafior w robocie kuchennym, aż osiągnie konsystencję przypominającą ryż.
2. Rozgrzej olej kokosowy w woku lub na patelni, dodaj kalafior i suszony kokos.
3. Smaż mieszankę na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez 10–12 minut lub do momentu, aż kalafior będzie miękki, ale wciąż *al dente*.

Korma

1 łyżka oleju kokosowego

2 duże cebule pokrojone w kostkę

4 ząbki czosnku pokrojone w plastry

2 cm korzenia imbiru, obranego i pokrojonego w kostkę

3 łyżki pasty korma curry

400 ml mleka kokosowego

400 g rozmrożonych krewetek

duża garść liści szpinaku

2 łyżki pełnotłustego jogurtu greckiego

2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

1. Rozgrzej olej kokosowy w rondlu i smaż cebulę, czosnek i imbir przez 8–10 minut lub do czasu, aż nabiorą lekko złotego koloru.
2. Dodaj pastę korma curry i po minucie wlej mleko kokosowe. Zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 8–10 minut – do tego czasu sos powinien zmniejszyć objętość i zgęstnieć. Zdejmij garnek z ognia i zblenduj sos na gładką konsystencję.
3. Wstaw z powrotem na ogień i dodaj krewetki. Duś je na niewielkim ogniu w sosie przez 3–4 minuty, a potem dodaj szpinak, jogurt, przyprawy do smaku i wymieszaj.
4. Posyp curry po wierzchu posiekaną kolendrą i podawaj z kokosowym ryżem kalafiorowym.

WSKAZÓWKA: Możesz zastąpić krewetki ugotowanym kurczakiem pokrojonym w kostkę (pomysły na zamienniki znajdziesz w sekcji z dodatkami na s. 231).

BARDZIEJ SYCĄCE: Podawaj z groszkiem cukrowym lub cieką fasolką szparagową i 2 łyżkami raity ([TUTAJ](#)).

WEGAŃSKI ROGAN JOSH

310 kalorii — 4 porcje

Tak, nadal możesz się zajadać curry... po prostu pomini ziemniaki, biały ryż, naan i ćapati!

3 łyżki oliwy

2 cebule – 1 posiekana i 1 pokrojona w krążki

300 g dyni piżmowej, obranej i pokrojonej

3 ząbki czosnku pokrojone w plastry

1/2 czerwonej papryki bez gniazda nasiennego, pokrojonej w plastry

200 g pokrojonych grzybów portobello

400 g cieciorzki z puszki, odcedzonej

2 łyżki pasty rogan josh

400 ml krojonych pomidorów z puszki

garść jarmużu

2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

1. Rozgrzej oliwę w rondlu i smaż krążki cebuli przez 8–10 minut lub do czasu, aż będą złote i nieco chrupiące. Wyjmij z rondla i odstaw.
2. W tym samym rondlu, na tej samej oliwie smaż posiekaną cebulę przez 2–3 minuty. Dodaj dynię, czosnek, paprykę i grzyby, smaż przez kolejne 3–4 minuty.
3. Dodaj cieciorzkę i pastę rogan josh, a następnie pomidory.
4. Przykryj rondel i duś przez 15 minut lub do czasu, aż warzywa będą miękkie. W razie potrzeby dodaj wody, by rozrzedzić sos.

5. Dorzuć jarmuż, wymieszaj i gotuj przez 2 minuty, a następnie wsyp kolendrę i dopraw. Udekoruj curry krążkami cebuli i podawaj z kokosowym ryżem kalafiorowym (zob. [TUTAJ](#) – dodatkowe 105 kalorii).

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj 1 łyżkę podprażonych orzechów nerkowca (20 g – 115 kalorii).

DNI BEZ POSTU: Podaj dwa razy większą porcję. Możesz zjeść 2–3 czubate łyżki ugotowanego brązowego ryżu zamiast ryżu kalafiorowego.

KALAFIOR PIECZONY Z KURKUMĄ I DAL

414 kalorii — 4 porcje

To danie przyjemnie syci i dostarcza eksplozji smaków. Niech cię nie zniechęci długa lista składników – jest duża szansa, że wszystkie masz w kuchennej szafce. W dodatku przygotowanie tego dania jest bardzo łatwe.

Kalafior

- 1 duży kalafior pokrojony na „steiki” grubości 1 cm
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 1 ząbek czosnku pokrojony w cienkie plastry

Dal

- 1/2 łyżki oleju kokosowego
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1/2 lub 1 czerwona papryczka chilli bez gniazda nasiennego, drobno posiekana
- 1 łyżeczka nasion kuminu
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez prasę
- 1 łyżeczka przyprawy curry w proszku
- 250 g czerwonej soczewicy
- 400 ml odtłuszczonego mleka kokosowego z puszki
- 400 ml bulionu warzywnego
- duża garść liści szpinaku
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry (opcjonalnie)

sok z 1/2 cytryny

2 łyżki podprażonych płatków migdałowych

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 6 w piekarniku gazowym). Rozłóż steki z kalafiora i różyczki, które ci zostały, na dużej blasze do pieczenia. Skrop oliwą.
2. Piecz przez 15 minut, następnie wyjmij z piekarnika i posyp kurkumą oraz czosnkiem. Wstaw z powrotem do piekarnika na kolejne 10–15 minut lub do chwili, aż kalafior zacznie brązowieć.
3. Tymczasem w dużym rondlu z pokrywką rozgrzej olej kokosowy i delikatnie smaż cebulę oraz papryczkę chilli przez 3–4 minuty.
4. Dodaj kumin, czosnek i przyprawę curry. Smaż przez kolejną minutę lub dwie, następnie dodaj soczewicę, wlej mleko kokosowe i bulion. Wymieszaj. Przykryj rondel i duś przez 15 minut lub do czasu, aż soczewica zmięknie.
5. Dorzuć szpinak, a kiedy zmięknie, wymieszaj z kolendrą (jeśli jej używasz) i dopraw do smaku.
6. Skrop kalafior cytryną. Nałóż na niego dal i posyp podprażonymi płatkami migdałowymi. Podawaj.

WSKAZÓWKA: Przygotuj dwa razy więcej dal i zamroź dodatkowe porcje.

DNI BEZ POSTU: Podawaj z raitą ([TUTAJ](#)) i porcją wegańskiego rogan josh (zob. [TUTAJ](#)).

WARZYWNE DODATKI I ZAMIENNIKI

Uważamy, że większość ludzi bardzo skorzystałaby na zwiększeniu spożycia nieskrobiowych warzyw – jest w nich mnóstwo prozdrowotnych fitoskładników i przyjaznego jelitom błonnika. Możesz śmiało, kiedy tylko chcesz, dodawać do dań ugotowane na parze zielone warzywa, nawet z łyżeczką masła, oleju kokosowego czy oliwy (zob. na kolejnych stronach). Te tłuszcze bardzo wzbogacą smak, a kaloryczność dania zwiększy się tylko nieznacznie.

Z warzywami skrobiowymi trzeba bardziej uważać – zwłaszcza z ziemniakami i batatami. Zawierają mnóstwo węglowodanów i w trakcie tej diety należy je jeść tylko w niewielkich ilościach, o ile w ogóle. Na stronie 227 znajdziesz przepis na świetny zamiennik purée.

SUPERŁATWA ZIELENINA NA DWA SPOSOBY

1 porcja, bez liczenia kalorii

Łatwa kapusta gotowana na parze

100 g kapusty pokrojonej w cienkie paski

1/2 łyżeczki masła lub oliwy

1/4 łyżeczki czarnuszki lub nasion czarnego sezamu (opcjonalnie)

Gotuj kapustę na parze przez 3–4 minuty lub do czasu, aż zacznie mięknąć. Ułóż ją na talerzu, wymieszaj z masłem i dopraw obficie solą oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Możesz dodać czarnuszkę lub sezam.

Mocno podsmażona kapusta galicyjska

1 łyżeczka oleju kokosowego lub rzepakowego

1 łyżeczka startego lub pokrojonego w kostkę imbiru

100 g kapusty galicyjskiej pokrojonej w cienkie paski

odrobina sosu sojowego

Do woka lub na dużą patelnię na średnim albo dużym ogniu wlej olej, dodaj imbir i wymieszaj. Dorzuć kapustę i smaż, aż zacznie mięknąć (2–3 minuty). Dopraw obficie solą i dużą ilością świeżo zmielonego czarnego pieprzu.

EKSPRESOWE WARZYWA STIR-FRY

210 kalorii — 1 porcja

To świetny i łatwy sposób na przyrządzenie porcji warzyw – może to być lekki samodzielny posiłek lub dodatek do dania.

1 łyżeczka oleju kokosowego lub rzepakowego

150 g gotowych warzyw do stir-fry po chińsku (1 opakowanie)

1 mały ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę

0,5 cm korzenia imbiru, startego lub pokrojonego w kostkę

1/2 łyżki sosu sojowego

1. Rozgrzej wok na dużym ogniu, aż zacznie dymić, wlej oliwę i dodaj warzywa.
2. Zmniejsz ogień do średniego, dodaj czosnek i imbir. Smaż warzywa, mieszając, maksymalnie przez 2–3 minuty. Pilnuj ich, by zanadto nie rozmiękły.
3. Dodaj 1 łyżkę wody i sos sojowy, mieszaj przez 30 sekund. Podawaj od razu.

WSKAZÓWKA: Nie martw się różnicami w liczbie kalorii między poszczególnymi mieszankami warzyw do stir-fry. To zdrowe kalorie, a znaczna ich część nawet nie zostanie wykorzystana jako energia – dokarmią one twój mikrobiom w jelitach.

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj do warzyw jeden lub kilka spośród poniższych składników: 30 g orzechów nerkowca (172 kalorie), 2 łyżeczki nasion sezamu (60 kalorii), 100 g tofu (73 kalorie), 100 g ugotowanego

kurczaka (153 kalorie), 100 g rozmrożonych krewetek (79 kalorii). Więcej pomysłów na dodatki znajdziesz na s. 231.

MARYNOWANE FENKUŁ I RZODKIEWKA

Te warzywa bardzo szybko i łatwo przygotujesz – a do tego zawierają niewiele kalorii. Ułóż je na rybie lub użyj do urozmaicenia sałatki.

1/2 bulwy fenkułu, przyciętej

4 rzodkiewki, przycięte

2 łyżeczki niepasteryzowanego organicznego octu jabłkowego

1 łyżeczka mirinu, chińskiego wina lub sherry (opcjonalnie)

1. Ustaw fenkuł i rzodkiewki przyciętą stroną do dołu i pokrój je w bardzo cienkie plastry – jeśli możesz, zrób to szatkownicą do warzyw. Jeśli jej nie masz, najpierw przekrój rzodkiewki wzdłuż na pół, żeby łatwiej było je pokroić w półplasterki.
2. Przełóż fenkuł i rzodkiewki do miski z octem jabłkowym i mirinem, jeśli go używasz. Dodaj dużą szczyptę nieoczyszczonej soli gruboziarnistej i mielonego czarnego pieprzu. Przez kilka minut wcieraj je w warzywa. Zostaw do zamarynowania nawet na 30 minut, by uzyskać najlepszy smak.
3. Przed jedzeniem odcedź płyn.

WSKAZÓWKA: Te warzywa można przechowywać w lodówce maksymalnie przez 24 godziny. Pamiętaj, że jest to dodatek, który nie zawiera tylu przyjaznych jelitom bakterii co dania z kapustą kiszoną na s. 228–230. Aby uzyskać probiotyczne właściwości, należy dłużej fermentować warzywa.

PIECZONA CYKORIA Z MUSZTARDĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

290 kalorii — 2 porcje (lub 4 jako dodatek do dania)

Dymny, goryczkowy smak opieczonej cykorii, wyrazisty akcent w postaci musztardy i chrupkość orzechów składają się na przepyszną kompozycję konsystencji i smaków. Twój mikrobiom będzie nią zachwycony – cykoria zawiera mnóstwo prebiotycznej inuliny.

4 średnie główki cykorii (czerwonej, jeśli jest dostępna) przekrojone wzdłuż na pół

2 łyżki oliwy

2 łyżeczki musztardy ziarnistej

30 g grubo posiekanych orzechów włoskich

30 g tartego parmezanu

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C (170°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 5 w piekarniku gazowym). Połóż cykorię w średnim naczyniu żaroodpornym rozciętą stroną do dołu.
2. Wymieszaj oliwę i musztardę w małej misce, a następnie posmaruj cykorię.
3. Przykryj naczynie folią i wstaw do piekarnika na 15–20 minut.
4. Wyjmij z piekarnika, posyp po wierzchu orzechami, parmezanem i dużą ilością świeżo zmielonego czarnego pieprzu.
5. Piecz jeszcze przez 10 minut lub do czasu, aż brzegi cykorii zaczną brązowieć.

BARDZIEJ SYCĄCE: Nałóż dużą garść szpinaku baby na każdy talerz i umieść upieczone główki cykorii na wierzchu, by zmiękczyć szpinak. Możesz też w tym celu podgrzewać go przez kilka minut na nieprzywierającej patelni.

DNI BEZ POSTU: Dodaj 2–3 czubate łyżki ugotowanego brązowego ryżu lub komosy ryżowej. Możesz też podać cykorię jako dodatek do innego dania, na przykład steku z borowikami ([TUTAJ](#)) lub pieczonego dorsza z pieprzem i brokułu z orzechami ([TUTAJ](#)).

KREMOWE PURÉE Z KALAFIORA I BIAŁEJ FASOLI

160 kalorii — 4 porcje

To smakowite purée świetnie zastępuje skrobiowe ziemniaki. Nie tylko nasyci cię na dłużej, ale też wywoła mniejszy skok poziomu cukru we krwi – a jedno i drugie jest ważne przy odchudzaniu.

1 mały kalafior podzielony na małe różyczki

200 g fasoli haricot (1/2 puszki), odcedzonej (zachowaj 2 łyżki zalewy)

50 g sera cheddar

2 łyżki oliwy

1. Gotuj kalafior i fasolę na parze przez 10–12 minut lub do czasu, aż kalafior będzie miękki.
2. Przełóż je do robota kuchennego, dodaj pozostałe składniki i rozdrobnij na gładką konsystencję. W razie potrzeby możesz dodać 1–2 łyżki zalewy z fasoli, żeby rozrzedzić purée. Dopraw obficie solą i czarnym pieprzem.

BIAŁA KAPUSTA Z CZERWONĄ CEBULĄ KISZONA NA DWA SPOSOBY

Przygotowanie domowych kiszonek jest szybkie, łatwe, przyjemne i tanie, a twój mikrobiom będzie nimi zachwycony! Oto dwa pomysły na kiszoną kapustę – w obu wersjach uzyskasz przepyszne połączenie słodkiego, słonego i ostrego smaku oraz chrupką konsystencję. Dobrze się komponują niemal z każdym wytrawnym daniem.

Kapusta kiszona z kminkiem

180 kalorii (całość)

To klasyczna kapusta kiszona, która jest pełna smaku, a przy tym niskokaloryczna. Smak kminku jest wspaniały, ale możesz też poeksperymentować z innymi nasionami, na przykład kuminem, prażoną kolendrą czy gorczycą. Dodawaj kapustę do dań, by wzbogacić ich smak, tak samo jak warzywa konserwowe.

1/2 średniej białej kapusty przekrojonej wzdłuż na cztery części, bez twardego głęba, pokrojonej na drobne paski

1 1/2 czerwonej cebuli przekrojonej na pół i pokrojonej w plastry

1/2 łyżki soli morskiej lub koszernej soli

1 łyżeczka nasion kminku

2 czyste słoiki po dzemie o objętości 250 ml ze szczelnymi zakrętkami

1. Wymieszaj kapustę, cebulę i kminek w dużej misce, posypując każdą kolejną warstwę solą. Wetrzyj sól w warzywa. Zostaw na 1–2 godziny.
2. Przełóż warzywa i przelej soki do słoików.

3. Upchnij mieszankę w słoikach, tak by od góry zostało 1,5–2 cm luzu. Jeśli płynu jest za mało, by przykryć kapustę, możesz dolać kilka łyżeczek filtrowanej wody albo słoną zalewę (rozpuść 1 łyżeczkę soli morskiej w 200 ml filtrowanej wody).
4. Możesz użyć kamienia lub ceramicznego przedmiotu, by docisnąć warzywa. Postaw zakręcone słoiki na talerzu, by spływał na niego wyciekający płyn. Przechowuj je w temperaturze pokojowej poza zasięgiem promieni słonecznych. Przez pierwszych kilka dni codziennie otwieraj słoiki i dociskaj zawartość, żeby uwolnić powstałe gazy. Następnie powtarzaj to samo co parę dni przez 1–2 tygodnie (zwykle wystarcza tydzień) do czasu, aż kapusta ukisi się tak, jak lubisz.
5. Przechowuj słoiki w lodówce maksymalnie przez 2–3 miesiące.

Kapusta kiszona *à la* łagodne kimchi

220 kalorii (całość)

Ta pikantna, egzotyczna kiszonka o wyrazistym smaku bywa też nazywana azjatycką kiszoną kapustą i jest podstawą kuchni koreańskiej. Tu przepis na łagodną wersję.

1/2 średniej białej kapusty przekrojonej wzdłuż
na cztery części, bez twardego głęba, pokrojonej na paski o szerokości
1,5–2 cm
1 1/2 czerwonej cebuli przekrojonej na pół i pokrojonej w plastry
1/2 łyżki soli morskiej lub koszernej
2 łyżeczki startego czosnku
1 łyżeczka startego imbiru
1 łyżeczka cukru

1 łyżka sosu rybnego lub sojowego

2–4 łyżeczki płatków chilli do smaku

1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku

2 czyste słoiki po dzemie o objętości 250 ml ze szczelnymi zakrętkami

1. Wymieszaj kapustę z cebulą w dużej misce, posypując każdą kolejną warstwę solą. Wetrzyj sól w warzywa. Zostaw na mniej więcej 2 godziny.
2. Wymieszaj dokładnie z czosnkiem i imbirem.
3. Wykonaj kroki 2–5 z przepisu na kapustę kiszoną i dodaj poniższy krok.
4. Po 3–4 dniach dodaj do kapusty pozostałe składniki i delikatnie wymieszaj (kapusta nie fermentuje tak dobrze z przyprawami, dlatego można je dodać nieco później).

WSKAZÓWKA: Jedz tę kapustę z omletem lub wędliną, dekoruj nią ryby, dodawaj do sałatek, gulaszów lub zup.

A jeśli chodzi o dodatki...

W wielu zamieszczonych tu przepisach podpowiadamy, jak zmodyfikować danie w dzień nieobjęty postem lub sprawić, by było bardziej sycące. Oto kolejne propozycje zwiększenia zawartości białka lub przygotowania bardziej sycącej wersji posiłku.

- 1 łyżka posiekanego smażonego boczku (około 7 g, 23 kalorie)
- 1 łyżka chorizo (10 g, 29 kalorii)
- 40 g grzybów smażonych w 1 łyżeczce oliwy przez 4–5 minut (63 kalorie)
- 1 łyżka startego sera (około 10 g, 41 kalorii)
- 30 g sera halloumi pokrojonego w plastry i podsmażonego w 1 łyżce oliwy (145 kalorii)
- 45 g tuńczyka z puszki w oleju (85 kalorii)
- Garść orzechów (po 10 g orzechów włoskich, migdałów i orzechów laskowych – 195 kalorii)
- 75 g ugotowanej piersi kurczaka (115 kalorii)
- 75 g rozmrożonych krewetek (59 kalorii)
- 100 g tofu (73 kalorie)
- 2 łyżeczki nasion sezamu (około 10 g, 60 kalorii)
- 1 łyżka pełnotłustego jogurtu greckiego – warto zjeść te dodatkowe kalorie! (40 g, 37 kalorii)
- 30 g sera cheddar (kawałek wielkości pudełka zapalek – 124 kalorie)

- Chrupiące smażone krążki cebuli dla 2 osób: rozgrzej na patelni 1 łyżkę oliwy i obsmaż 1 małą cebulę pokrojoną w krążki, często obracając, aż zrobi się złota i nieco chrupiąca (60 kalorii na porcję).
- Raita dla 2 osób: wymieszaj 4 łyżki pełnotłustego jogurtu greckiego z 1/4 startego małego ogórka i szczyptą nasion kuminu (97 kalorii na porcję).
- Dressing z oliwy i octu jabłkowego dla 2 osób: wymieszaj 2 łyżki oliwy extra virgin z 1 łyżką niepasteryzowanego octu jabłkowego, solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem (100 kalorii na porcję). Dressingi możesz dodawać nie tylko do sałatek. Wzbogacą smak brokułów i zielonych warzyw liściastych.
- Odrobina oliwy. Jeśli możesz, używaj dobrej jakościowo oliwy extra virgin i nie przejmuj się liczeniem kalorii, jeśli od czasu do czasu dodasz do dania małą łyżeczkę – tłuszcz sprawia, że jedzenie smakuje wspaniale, a organizm potrzebuje go, by przyswajać witaminy i wytwarzać energię. Pamiętaj, *od tłuszczu nie zrobisz się tłusty!*

Pełne zboża i rośliny strączkowe

Co prawda pełne zboża i strączki, na przykład brązowy ryż i soczewica, zawierają dość dużo kalorii, ale to węglowodany złożone, znajdziesz w nich także dobroczynny błonnik, który dokarmi mikrobiom jelitowy, co wywoła produkcję substancji łagodzących stany zapalne, obniżających poziom cukru we krwi i dobrze wpływających na zdrowie. Zalecamy gotowanie zbóż i roślin strączkowych w większych ilościach, a następnie dzielenie ich na porcje i mrożenie. Podczas gotowania wkrusz do wody pół kostki rosółowej, by wzbogacić smak.

Rośliny strączkowe to także świetne źródło białka dla wegetarian. Dodawaj ich 2 czubate łyżki w dni postu i nawet do 3 łyżek w dni nieobjęte postem.

- Ugotowany brązowy ryż (21 kalorii na łyżkę / 15 g)
- Ugotowana komosa ryżowa (18 kalorii na łyżkę / 15 g)
- Ugotowana kasza bulgur (13 kalorii na łyżkę / 15 g)
- Ugotowana soczewica puy (18 kalorii na łyżkę / 15 g)
- Ugotowana kasza perłowa (19 kalorii na łyżkę / 15 g)

SMAKOŁYKI NA SPECJALNE OKAZJE

W dniach postu nie chodzi tylko o to, by się ograniczać, dlatego dołączamy przepisy na (skromne) smakołyki, które najlepiej jeść zaraz po posiłku, kiedy spowodują mniejszy skok poziomu cukru we krwi – wówczas szanse, że odłożą się jako tłuszcz, będą mniejsze. Spożywanie tych smakołyków między posiłkami podniesie poziom cukru we krwi, a to z kolei zwiększy produkcję insuliny i zatrzyma spalanie tłuszczu w organizmie.

DUSZONY RABARBAR Z IMBIREM

40 kalorii — 4 porcje

Soczysty, łączący przyjemną kwaskowość z intensywnym smakiem słodkiego imbiru, a także pełen witamin C i K.

400 g rabarbaru, przyciętego i pokrojonego na kawałki długości 1–2 cm

sok z 1/2 pomarańczy

3 kawałki imbiru z syropu, odcedzone i pokrojone w kostkę

1. Umieść wszystkie składniki w małym rondlu i zagotuj. Przykryj i duś przez 2–3 minuty, aż rabarbar zmięknie.
2. Podawaj na gorąco, na ciepło lub na zimno z 1 łyżką pełnotłustego jogurtu greckiego (dodatkowe 37 kalorii) albo beznabiałowym odpowiednikiem, na przykład jogurtem kokosowym.

WSKAZÓWKA: Jeśli tak samo jak Michael ty lub ktoś z twoich bliskich jesteście uzależnieni od imbiru w syropie, trzymaj go poza zasięgiem wzroku, w głębi lodówki. Zamroź dużo surowego pokrojonego w kostkę rabarbaru, kiedy jest na niego sezon – dobrze zachowa świeżość.

BARDZIEJ SYCĄCE: Dodaj małą garść orzechów (około 15 g, 100 kalorii).

BATONY BANANOWO-ŻURAWINOWE

195 kalorii na baton — 12 porcji

Idealne jako lunch do pracy lub awaryjny zamiennik śniadania, kiedy się spieszysz.

- 50 g miękkich daktyli
- 2 niedojrzałe banany
- 75 g roztopionego oleju kokosowego
- 100 g płatków owsianych
- 100 g mielonych migdałów
- 50 g suszonej żurawiny
- 30 g orzechów pekan

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C w piekarniku z termoobiegiem, poziom 6 w piekarniku gazowym). Nasmaruj tłuszczem i wyłóż papierem do pieczenia kwadratową blachę o boku 20 cm.
2. Gotuj daktyle w małym rondlu w 100 ml wody około 10 minut lub do czasu, aż zmiękną, a większość wody wyparuje.
3. Zblenduj daktyle z bananami w robocie kuchennym lub przy użyciu ręcznego blendera na dość gładką pastę. Przełóż do miski i wymieszaj ze stopionym olejem kokosowym. Dodaj płatki owsiane, migdały, żurawinę i orzechy pekan, dokładnie wymieszaj.
4. Przelej mieszankę do przygotowanej blachy, dociskając w rogach i wygładzając powierzchnię tylną stroną łyżki.
5. Piecz przez 20–22 minuty lub do czasu, aż wierzch będzie nieco złoty. Pokrój na batony, gdy ciasto jest jeszcze ciepłe, i zostaw do

wystudzenia na 10 minut. Zdejmij batony z blachy i przechowuj w szczelnym pojemniku maksymalnie przez 5 dni lub wstaw do zamrażarki.

WSKAZÓWKA: Można wykorzystać dowolne suszone owoce, a migdały zastąpić posiekanymi orzechami laskowymi lub włoskimi.

PUDDING RYŻOWY Z MANGO I NASIONAMI CHIA

149 kalorii — 4 porcje

To jedzenie na pocieszenie w zdrowym wydaniu – a do tego świetny sposób na zużycie pozostałego brązowego ryżu.

- 3 łyżki ugotowanego brązowego ryżu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- nasiona z 3 strączków kardamonu
- 400 ml mleka kokosowego z puszki
- 1/2 łyżki syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1 łyżka nasion chia
- 1 dojrzałe mango, obrane i pokrojone w drobną kostkę

1. Do małego rondla na małym ogniu włóż wszystkie składniki z wyjątkiem mango.
2. Doprowadź do wrzenia i gotuj mieszankę przez 18–20 minut lub do czasu, aż będzie gęsta i kremowa. Często mieszaj i w razie potrzeby dolewaj wody, by ją rozrzedzić.
3. Dodaj większość mango, pozostawiając część do posypania po wierzchu. Wymieszaj. Podawaj na ciepło lub wstaw pudding do lodówki, by zjeść go na zimno.

WSKAZÓWKA: Ten pudding smakuje świetnie z czarnym lub czerwonym ryżem, ale wtedy należy go gotować o 5–10 minut dłużej.

DNI BEZ POSTU: Przed podaniem posyp po wierzchu garścią posiekanych podprażonych orzechów włoskich, migdałów lub orzechów laskowych.

CZEKOLADKI CHILLI Z CHRUPIĄCYMI PISTACJAMI

75 kalorii — 6–8 porcji

W tych czekoladowych smakołykach znajdziesz ekscytującą nutkę chilli. Są idealne do pogryzania po posiłku, możesz też nimi posypać truskawki lub maliny.

75 g posiekanej gorzkiej czekolady zawierającej co najmniej 70% masy kakaowej

2 łyżki podprażonych posiekanych pistacji

szczypta mielonej papryczki chilli

1. Wyłóż blachę do pieczenia lub silikonową formę kawałkiem papieru do pieczenia (lub folii spożywczej innej niż PCW) o długości 20–30 cm.
2. Roztop czekoladę w misce nad garnkiem gotującej się wody, często mieszając. Możesz też to zrobić, wstawiając miskę do mikrofalówki: włącz wysoką moc i mniej więcej co 30 sekund wyłączaj grzanie i mieszaj czekoladę. Powtarzaj przez 2 minuty.
3. Dodaj papryczkę chilli, wymieszaj, następnie polej czekoladą papier do pieczenia. Przechyl blachę, by równo rozprowadzić czekoladę – powinna powstać warstwa grubości około 1–2 mm. Możesz też wyrównać czekoladę łopatką cukierniczą.
4. Posyp po wierzchu posiekanymi pistacjami i zostaw do wystudzenia, najlepiej w lodówce.
5. Kiedy czekolada całkiem wystygnie, połam ją na kawałki.

DOBRE NAWODNIENIE

Te napoje zawierają nieznaczną liczbę kalorii. Zresztą spójrzmy prawdzie w oczy – nie jesteś w stanie zliczyć wszystkiego...

Dobre nawodnienie jest niezbędne do utrzymania stabilnego poziomu energii, pomaga też łagodzić ukłucia głodu. Chociaż zabrzmi to dziwnie, ludzie często mylą uczucie lekkiego pragnienia z głodem. A kiedy czujesz pragnienie, jesteś już trochę odwodniony. Dlatego ważne, by zadziałać w odpowiednim momencie.

Większość ludzi potrzebuje dodatkowo 0,5–1 litra wody w dni postu – nie tylko pomijają wówczas płyny, które spożyliby w jedzeniu, ale też tracą wodę podczas spalania tłuszczu, tym bardziej w upale lub podczas intensywnych ćwiczeń.

Te napoje to także urozmaicenie, gdy zabijasz czas przed kolejnym posiłkiem.

SMAKOWA LUB GAZOWANA WODA

Dodaj cieniutkie plasterki ogórka, miętę, pokrojone w ćwiartki truskawki, cytrynę, limonkę... lub dowolne połączenie tych składników. Im dłużej woda postoi w lodówce, tym intensywniejszy będzie jej smak.

Ziołowe/owocowe herbaty – można je pić na gorąco lub na zimno

1 porcja

Zielona herbata: po prostu włóż torebkę herbaty do kubka i zalej gorącą wodą. Aby wzbogacić smak, dodaj odrobinę soku z cytryny.

Herbata imbirowa z kurkumą: włóż torebkę herbaty do kubka razem z 0,5 cm korzenia imbiru pokrojonego w cienkie plasterki i 1 cm korzenia kurkumy pokrojonego w cienkie plasterki (nie ma potrzeby ich obierać). Możesz też wzbogacić smak 2 kroplami ekstraktu waniliowego. Zalej wrzątkiem i parz przez co najmniej 5 minut. Tę herbatę najlepiej pić po posiłku, ponieważ tłuste pokarmy znacznie zwiększają przyswajanie kurkuminy, aktywnego składnika kurkumy, który działa przeciwzapalnie i wspomaga układ odpornościowy.

Herbata miętowo-cytrynowa: włóż do kubka garść liści świeżej mięty (lub torebkę herbaty miętowej) i dodaj sporo soku z cytryny. Zalej wrzątkiem i parz przez co najmniej 5 minut.

Napar ze świeżych ziół: włóż do kubka małą garść dowolnych świeżych ziół, na przykład tymianku, bazylii, rozmarynu, szalwii lub oregano, albo użyj herbaty z suszonych ziół. Zalej wrzątkiem i zaparzaj przez co najmniej

5 minut. Wypróbuj różne połączenia, by znaleźć idealną mieszankę dla siebie.

Herbatki ziołowe: trzymaj w kuchni kilka rodzajów herbat ziołowych, na przykład z mięty zielonej i pieprzowej, z rumianku, z rooibos, z jaśminu lub dowolne szalone mieszanki, które uda ci się kupić, a które pobudzą twoje kubki smakowe.

JADŁOSPISY NA DNI POSTU

Wszystkie potrawy z jadłospisu dają łącznie około 800 kalorii dziennie. Nie przejmuj się znanadto dokładnym liczeniem kalorii, bo tak naprawdę liczba tych, które przyswajamy, to kwestia indywidualna, zależy to także od tego, jaki pokarm spożywamy. Możesz dowolnie wybierać zestawy z jadłospisów niezależnie od tego, czy realizujesz Szybkie Odchudzanie, czyli Very Fast 800, czy Nowy Plan 5 : 2. Możesz śmiało zamieniać posiłki miejscami, zjadać główny posiłek w południe lub wieczorem. Jeśli potrzebujesz informacji o kaloriach, znajdziesz je przy każdym z przepisów.

Jadłospis z 3 posiłkami dziennie – tydzień 1

Dzień	Śniadanie	Lunch	Kolacja
1	Łatwe muffiny jajeczne z boczkiem (TUTAJ)	Hummus w biegu (TUTAJ)	Curry z kurczakiem, kokosem i soczewicą (TUTAJ)
2	Szybkie jajka z awokado (TUTAJ)	Szynka lub halloumi w plastrach z surówką z czerwonej kapusty (TUTAJ)	Korma z krewetkami z kokosowym ryżem kalafiorowym (TUTAJ)
3	Kremowe zielone smoothie (TUTAJ)	Ciemny chleb żytni z jajkiem i ze szpinakiem (TUTAJ)	Stek z borowikami (TUTAJ)
4	Owsianka z pistacjami i nasionami chia (TUTAJ)	Sardynki pieczone w czerwonej i żółtej papryce (TUTAJ)	Wegański rogan josh (TUTAJ)
5	Gotowane jajka i szparagi z przyprawami (TUTAJ)	Zupa z warzyw korzeniowych z kurkumą (TUTAJ)	Gulasz z bakłażana i chorizo (TUTAJ)
6	Omlet z kurkumą i grzybami (TUTAJ)	Szybka i prosta zupa z groszku i ze szpinaku (TUTAJ)	Niskowęglowodanowy kurczak stir-fry z pieprzem (TUTAJ)
7	Pieczone jajka z łososiem i ze szczypiorkiem (TUTAJ)	Szybka zupa miso z grzybami i zieleniną (TUTAJ)	Kiełbasa i grzyby z kapustą galicyjską (TUTAJ)

Jadłospis z 3 posiłkami dziennie – tydzień 2

Dzień	Śniadanie	Lunch	Kolacja
8	Smoothie z mango z przyprawami (TUTAJ)	Mielona wieprzowina stri-fry z groszkiem cukrowym i makaronem (TUTAJ)	Łupacz gotowany na parze z przyprawami tajskimi (TUTAJ)
9	Owsianka z pistacjami i nasionami chia (TUTAJ)	Tapenada z fetą (TUTAJ)	Szybki łosoś stir-fry po chińsku (TUTAJ)
10	Gotowane jajka i szparagi z przyprawami (TUTAJ)	Zupa z czerwonej soczewicy i mleka kokosowego (TUTAJ)	Korma z krewetkami z kokosowym ryżem kalafiorowym (TUTAJ)
11	Omlet z kurkumą i grzybami (TUTAJ)	Salatka makaronowa z pesto w słoiku (TUTAJ)	Tapenada z fetą (TUTAJ)
12	Pieczone jajka z łososiem i ze szczypiorkiem (TUTAJ)	Chrupiące minikanapki z cukinii na trzy sposoby (TUTAJ)	Krewetki w czosnku z mieszanką makaronu cukiniowego i spaghetti (TUTAJ)
13	Omlet z pomidorkami i bazylią (TUTAJ)	Pieczona cykoria z musztardą i orzechami włoskimi (TUTAJ)	Salatka z makreli, buraka i czerwonej cebuli (TUTAJ)
14	Szybkie jajka z awokado (TUTAJ)	„Steki” z bakłażana z pastą miso oraz pieczonymi marchewkami i nerkowcami (TUTAJ)	Szaszłyki z kurczaka z cytryną i tymiankiem (TUTAJ)

Jadłospis z 2 posiłkami dziennie – tydzień 1

Dzień	Śniadanie	Lunch	Kolacja
1	Purée z awokado na ciemnym chlebie żytnim (TUTAJ)	–	Kiełbasa i grzyby z kapustą galicyjską (TUTAJ)
2	–	Tuńczyk w chilli i limonce z fasolą i mango (TUTAJ)	Korma z krewetkami z kokosowym ryżem kalafiorowym (TUTAJ)
3	Pieczone jaja z łososiem i ze szczypiorkiem (TUTAJ)	–	Niskowęglowodanowy kurczak stir-fry z pieprzem (TUTAJ)
4	–	Salatka z soczewicy, granatu i fety (TUTAJ)	Smażony stek wieprzowy z octem balsamicznym i purée z białej fasoli z czosnkiem (TUTAJ)
5	Szybkie jaja z awokado (TUTAJ) oraz 1 baton bananowo-żurawinowy (TUTAJ)	–	Gulasz z bakłażana i chorizo (TUTAJ)
6	–	Salatka z makreli, buraka i czerwonej cebuli (TUTAJ)	Pieczony dorsz z pieprzem i brokuł z orzechami (TUTAJ)

Dzień	Śniadanie	Lunch	Kolacja
7	Owsianka z pistacjami i nasionami chia (TUTAJ)	–	Kalafior pieczony z kurkumą i dal (TUTAJ)

Jadłospis z 2 posiłkami dziennie – tydzień 2

Dzień	Śniadanie	Lunch	Kolacja
8	–	Sałatka z kaszy perłowej z pestkami dyni (TUTAJ)	Pieczony dorsz z pieprzem i brokuł z orzechami (TUTAJ)
9	Owsianka z pistacjami i nasionami chia (TUTAJ)	–	Szybki łosoś stir-fry po chińsku (TUTAJ)
10	–	Sałatka makaronowa z pesto w słoiku (TUTAJ)	Korma z krewetkami z kokosowym ryżem kalafiorowym (TUTAJ)
11	Pieczone jaja z łososiem i ze szczypiorkiem (TUTAJ)	–	Niskowęglowodanowy kurczak stir-fry z pieprzem (TUTAJ)
12	–	Miętowa sałatka z awokado i cieciorci (TUTAJ)	Kiełbasa i grzyby z kapustą galicyjską (TUTAJ)
13	Owsianka z pistacjami i nasionami chia (TUTAJ)	–	Curry z kurczakiem, kokosem i soczewicą (TUTAJ)
14	–	Łatwe muffiny jajeczne z boczkiem (TUTAJ) oraz zupa z czerwonej soczewicy i mleka	Mielona wieprzowina stir-fry z groszkiem cukrowym i makaronem (TUTAJ)

Dzień	Śniadanie	Lunch	Kolacja
		kokosowego (TUTAJ)	

Kilka uwag o metodzie naukowej

Wiele osób czuje się zdezorientowanych przez to, że porady dotyczące zdrowia co chwilę się zmieniają. Raz słyszymy, że tłuszcz szkodzi, a za chwilę – że jest zdrowy. Do niedawna mówiono, że jajek należy unikać ze względu na dużą zawartość cholesterolu. Dziś mówi się, że zawierają one mnóstwo dobrego jakościowo białka i są świetne na początek dnia.

Dlaczego tak się dzieje? I jak zdecydować, gdzie leży prawda?

Nauka o żywieniu, tak jak każda inna, zmienia się w odpowiedzi na nowe badania. Ale są różne poziomy wiarygodności dowodów naukowych – niektóre z nich są bardziej godne zaufania niż pozostałe. Oto krótka lista źródeł dowodów w kolejności od najsłabszych do najmocniejszych (1 to dowody słabe, a 4 – mocne).

1. *Badania na zwierzętach (słabe dowody)*

Zwierzęta, na przykład szczury i myszy, często są wykorzystywane do testowania nowych diet i nowych hipotez. Wykorzystanie małych zwierząt w eksperymentach jest tanie i zazwyczaj stanowi dobry punkt wyjścia do odkrycia, w jaki sposób dany pokarm lub substancja chemiczna może wpłynąć na ludzi. Jednak badania na zwierzętach mogą też być mylące i dlatego właśnie w mediach pojawia się tak wiele sprzecznych komunikatów. Fakt, że coś jest szkodliwe lub korzystne dla szczura, nie oznacza od razu, że tak samo wpłynie na człowieka.

Pamiętam, jak czytałem, że kawa powoduje raka. Wniosek ten wysnuto, opierając się głównie na badaniach na zwierzętach, podczas których szczurom podawano potężne, nierealistyczne dawki niektórych substancji chemicznych występujących w palonej kawie, na przykład akrylamidu. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że akrylamid „prawdopodobnie powoduje raka”.

Czy w takim razie powinieneś odstawić kubek z kawą? Skądże. Wiele badań na ludziach wykazało, że picie kawy przynosi różnorodne korzyści. Wyniki niedawnego badania⁴² wskazują, że u osób, które regularnie piją kawę, jest mniejsze ryzyko wystąpienia raka wątroby, prostaty i jelita grubego, a także cukrzycy typu 2, choroby Parkinsona i chorób serca. Im więcej kawy pijesz – nawet do trzech czy czterech filiżanek dziennie – tym większe korzyści.

Palona kawa może zawierać niewielkie ilości akrylamidu, ale zawiera też ponad tysiąc innych substancji chemicznych, a wiele spośród nich ma działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Jedynymi osobami, które powinny uważać na ilość pitej kawy, są kobiety w ciąży – istnieją dowody na to, że spożywanie przez nie dużej ilości kawy wiąże się z niską wagą urodzeniową dziecka, przedwczesnym porodem, a nawet poronieniem.

W tej książce powoływałem się na badania na zwierzętach, ale tam, gdzie to możliwe, starałem się poprzeć je badaniami na ludziach.

2. Wytyczne rządowe (dość słabe)

Wytyczne rządowe to drugie słabe źródło dowodów, ponieważ często są one przestarzałe i opierają się na niekompletnych danych naukowych.

Obecna epidemia alergii na orzechy ziemne, poważnej i czasami śmiertelnej choroby, to po części rezultat wynikającej z dobrych intencji

porady wydanej parę dekad temu. Kiedy Clare była w ciąży z naszym pierwszym synem, powiedziano jej, by unikała orzechów ziemnych i nie podawała mu ich w dzieciństwie. Wydawało się logiczne, że jeśli dzieci nie będą jadły orzechów ziemnych, nie wykształci się u nich alergia.

Porada okazała się całkowicie błędna, dlatego obecnie doradza się coś odwrotnego.

Badania przeprowadzone w ciągu ostatnich dziesięciu lat wykazały, że spożywanie lub unikanie orzechów ziemnych przez kobietę w ciąży nie ma żadnego wpływu na ryzyko wystąpienia alergii u dziecka.

W dodatku dziś wiemy, że podawanie małym dzieciom (od czwartego miesiąca życia) pokarmów zawierających orzechy ziemne może obniżyć ryzyko późniejszego wystąpienia u nich alergii na ten składnik. Jak na ironię, podawanie małym dzieciom orzechów jest szczególnie istotne, gdy są obciążone ryzykiem genetycznym, to znaczy gdy ich rodzice są uczuleni na orzechy ziemne.

Kolejnym przykładem porady wydanej przez rząd, której konsekwencje były fatalne, okazało się promowanie diety niskotłuszczowej. Robiły to rządy na całym świecie od wczesnych lat osiemdziesiątych XX wieku. Wydawało się oczywiste, że od jedzenia tłuszczu człowiek robi się tusty i że skoro wlewanie oleju do zlewu go zapycha, na pewno tłuszcz tak samo zapycha nasze tętnice...

Komunikat o diecie niskotłuszczowej był zawsze nieco bardziej złożony niż hasło „tłuszcz jest zły, węglowodany są dobre”, ale tak go powszechnie interpretowano – zdrowe tłuszcze zawarte w mleku, jogurcie, jajach, tłustych rybach i orzechach były demonizowane. Producenci żywności wykorzystali okazję – naładowali swoje produkty skrobią i cukrem, po czym zaczęli je sprzedawać jako „zdrowe”, ponieważ były „beztłuszczowe” lub „nie zawierały cholesterolu”.

Chociaż komunikat promujący dietę niskotłuszczową opiera się na słabych przesłankach i od dziesięcioleci mamy dowody na to, że jest błędny, do dziś ciągle się go powtarza.

3. Badania kohortowe (dość mocne)

Wiele spośród obecnych przekonań na temat „zdrowego odżywiania” opiera się na badaniach kohortowych. Badanie takie polega na zebraniu grupy ludzi, którzy mają ze sobą coś wspólnego (na przykład są specjalistami w zakresie zdrowia). Następnie wykonują oni różne testy i wypełniają kwestionariusze, po czym obserwuje się ich, by sprawdzić, co się z nimi stanie.

Dobrym przykładem może być badanie The Health Professionals Follow-up Study (badanie uzupełniające z udziałem specjalistów w zakresie zdrowia)⁴³, które rozpoczęto w 1986 roku. Wzięło w nim udział 51 529 dentystów, farmaceutów, kręgarzy i weterynarzy, którzy w momencie rozpoczęcia badania byli w średnim wieku.

Badanie wykazało między innymi, że ci, którzy odżywiali się zgodnie z dietą śródziemnomorską, mieli w starszym wieku mniejsze problemy z pamięcią.

4. Randomizowane badania z grupą kontrolną

Słabym punktem badań kohortowych jest to, że nie można mieć całkowitej pewności co do związków przyczynowo-skutkowych. Jeśli na przykład odkryjemy, że ludzie stosujący dietę śródziemnomorską żyją dłużej, nie wiemy, czy to rzeczywiście wynika z diety, czy może z tego, że ludzie odżywiający się w ten sposób również więcej ćwiczą i bardziej interesują się swoim zdrowiem. Badacze starają się uwzględnić inne czynniki, ale nigdy nie mają pewności, czy grupy badanych są wystarczająco podobne.

Dlatego tak ważne jest prowadzenie randomizowanych badań klinicznych – polegają one na zebraniu grupy osób i losowym przypisaniu ich do kuracji A lub kuracji B, a następnie obserwowaniu ich i sprawdzaniu, co się dzieje. W tej książce często powoływałem się na randomizowane badania kliniczne.

Dalsze pomiary i badania

Poniższe badania są przydatne, ale nie niezbędne. Część możesz wykonać za darmo w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Ciśnienie krwi – nadciśnienie zwiększa ryzyko choroby serca i udaru. Fast 800 obniży twoje ciśnienie. I to szybko. Jeśli obecnie zażywasz leki na ciśnienie, musisz porozmawiać z lekarzem o obniżeniu ich dawki, by ciśnienie nie spadło za bardzo.

HbA1c – to badanie sprawdza stężenie hemoglobiny glikowanej i daje ogólny obraz średniego poziomu cukru we krwi z ostatnich 2–3 miesięcy.

Badania czynności wątroby – pozwalają wykazać, czy twoja wątroba jest otłuszczona. Jeśli tak, może to powodować jej stan zapalny i zwiększenie stężenia enzymów wątrobowych. Fast 800 bardzo skutecznie zmniejsza ilość tłuszczu wątrobowego.

Profil lipidowy – to badanie sprawdzające stężenie poszczególnych frakcji cholesterolu. Dzięki niemu dowiesz się, jakie jest u ciebie ryzyko choroby serca. Zwykle jego wynik poprawia się wskutek Fast 800.

Mocznik i elektrolity – to badanie sprawdza stężenie soli we krwi i pozwala stwierdzić, czy twoje nerki pracują właściwie. Nadwaga lub cukrzyca mogą prowadzić do poważnych problemów z nerkami.

Pełna morfologia krwi – wykaże, czy mieścisz się w normie.

Profil tarczycowy – tarczyca to gruczoł położony w przedniej części szyi, który pomaga kontrolować metabolizm. Osoby zmagające się z jej

niedoczynnością odczuwają zmęczenie i łatwo tyją. Jeśli myślisz, że cierpisz na niedoczynność tarczycy, warto wykonać profil tarczycowy przed rozpoczęciem diety, by upewnić się, że nie jest to jedna z przyczyn twoich problemów.

Pomiar poziomu insuliny i badanie insulinooporności

Wiele pisałem o ryzyku związanym z wysokim poziomem insuliny oraz insulinoopornością. To nie są standardowe badania, ale można umówić się na nie prywatnie.

Pomiar ilości tłuszczu trzewnego (na brzuchu)

Warto nie tylko mierzyć obwód pasa, ale też wykonać badanie DEXA (ang. *dual energy X-ray absorptiometry*, czyli absorpcjometrię podwójnej energii promieniowania rentgenowskiego). Jest to badanie całego ciała wykorzystujące niskie dawki promieniowania i dokładnie mierzące ilość mięśni i tłuszczu, a także gęstość kości.

Jeśli podobnie jak ja jesteś TOTO (Tyczkowaty z Oddali, a z Tłuszczem na Organach), badanie wykaże zawartość tłuszczu trzewnego. Jego ilość powinna szybko spaść w ciągu pierwszych kilku tygodni Fast 800.

Przypisy

- 1 nhs.uk/live-well/healthy-weight/top-diets-review, dostęp 25.03.2019.
- 2 Tendencje w spożyciu nabiału na osobę w Stanach Zjednoczonych, 1970–2012. USDA 2014; dostępny online: ers.usda.gov/amber-waves/2014/june/trends-in-us-per-capita-consumption-of-dairy-products-1970-2012, dostęp 25.03.2019.

L. Gross, L. Li i in., *Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States. An ecologic assessment*, [w:] „The American Journal of Clinical Nutrition” 2004; dostępny online: academic.oup.com/ajcn/article/79/5/774/4690186, dostęp 25.03.2019.
- 3 R. Lustig, *Słodka pułapka*, tłum. K. Babicz, Łódź 2015, s. 102.
- 4 D. S. Ludwig, M. I. Friedman, *Always Hungry? Here's Why*, [w:] „New York Times” 2014.
- 5 Tendencje w spożyciu nabiału na osobę w Stanach Zjednoczonych, 1970–2012, dz. cyt.
- 6 E. M. Schulte, N. M. Avena, A. N. Gearhardt, *Which Foods May Be Addictive? The Roles of Processing, Fat Content, and Glycemic Load*, „PLOS ONE” 2015; dostępny online: journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117959, dostęp 25.03.2019.
- 7 crsociety.org/index.html, dostęp 25.03.2019.
- 8 F. Pifferi i in., *Caloric restriction increases lifespan but affects brain integrity in grey mouse lemur primates*, [w:] „Communications Biology” 2018, nr DOI: 10.1038/s42003-018-0024-8.
- 9 V. D. Longo i in., *Prolonged Fasting Reduces IGF-1/PKA to Promote Hematopoietic-Stem-Cell-Based Regeneration and Reverse Immunosuppression*, [w:] „Cell Stem Cell” 2014, R. 14, nr 6.
- 10 H. de Bertodano, *Eat less, live longer. The diet that holds the key to staying young*, [w:] „The Times” 2018; dostępny online: thetimes.co.uk/article/eat-less-live-longer-the-diet-that-holds-the-key-to-staying-young-2t662n633, dostęp 25.03.2019.
- 11 S. Carter, P. M. Clifton, J. B. Keogh, *Effect of Intermittent Compared With Continuous Energy Restricted Diet on Glycemic Control in Patients With Type 2 Diabetes*, [w:] „Diabetes Research and Clinical Practice” 2016; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27833048, dostęp 25.03.2019.

- 12 M. Harvie, C. Wright i in., *The effect of intermittent energy and carbohydrate restriction v. daily energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers in overweight women*, [w:] „British Journal of Nutrition” 2013; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23591120, dostęp 25.03.2019.
- 13 M. Harvie, A. H. Sims i in., *Intermittent energy restriction induces changes in breast gene expression and systemic metabolism*, [w:] „Breast Cancer Research” 2016; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27233359, dostęp 25.03.2019.
- 14 R. Antoni, K. L. Johnston i in., *Intermittent v. continuous energy restriction. Differential effects on postprandial glucose and lipid metabolism following matched weight loss in overweight/obese participants*, [w:] „British Journal of Nutrition” 2018; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29508693, dostęp 25.03.2019.
- 15 M. Hatori, Ch. Vollmers i in., *Time restricted feeding without reducing caloric intake prevents metabolic diseases in mice fed a high fat diet*, [w:] „Cell Metabolism” 2012; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3491655, dostęp 25.03.2019.
- 16 R. Antoni, T. M. Robertson i in., *A pilot feasibility study exploring the effects of a moderate time-restricted feeding intervention on energy intake, adiposity and metabolic physiology in free-living human subjects*, „Journal of Nutritional Science” 2018; dostępny online: cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S2048679018000137, dostęp 25.03.2019.
- 17 K. Gabel, K. Hoddy i in., *Effects of 8-hour time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults. A pilot study*, [w:] „Nutrition and Healthy Aging” 2018; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6004924/#!po=0.724638, dostęp 25.03.2019.
- 18 J. P. Pierce, S. Faerber i in., *The Women’s Healthy Eating and Living (WHEL)*, 2016.
- 19 R. Taylor, M. Lean, *DiRECT (Diabetes Remission Clinical Trial)*, 2017; dostępny online: ncl.ac.uk/press/articles/archive/2017/12/directstudy, dostęp 25.03.2019,
- 20 M. Fogelholm, T. M. Larsen i in., *PREVIEW: Prevention of Diabetes through Lifestyle Intervention and Population Studies in Europe and around the World*, [w:] „Nutrients” 2017; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28632180, dostęp 25.03.2019.
- 21 S. Jebb, N. Astbury i in., *Doctor Referral of Overweight People to a Low-Energy Treatment (DROPLET) in primary care using total diet replacement products*, BMJ Open 2017; dostępny online: bmjopen.bmj.com/content/7/8/e016709, dostęp 25.03.2019.
- 22 K. Purcell, P. Sumithran i in., *The effect of rate of weight loss on long-term weight management. A randomised controlled trial*, [w:] „Lancet Diabetes and Endocrinology” 2014; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25459211, dostęp 25.03.2019.
- 23 A. Keys, J. Brozek, A. Henschel, O. Mickelsen, H.L. Taylor, *The biology of human starvation* (2 tomy), Oxford 1950; dostępny online: psycnet.apa.org/record/1951-02195-000, dostęp 25.03.2019.
- 24 C. Zauner, B. Schneeweiss i in., *Resting energy expenditure in short-term starvation is increased as a result of an increase in serum norepinephrine*, [w:] „The American Journal

of Clinical Nutrition” 2000; dostępny online: [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10837292/),dostęp 25.03.2019.

25 D. Gomez-Arbelaez, A. B. Crujeiras i in., *Resting metabolic rate of obese patients under very low calorie ketogenic diet*,[w:] „Nutrition and Metabolism” 2018; dostępny online: [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5816424](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5816424/)PMC5816424,dostęp 25.03.2019.

26 R. Taylor, M. Lean, *DiRECT (Diabetes Remission Clinical Trial)*, 2017, dz. cyt.

27 J. Schor, *Prevención con Dieta Mediterránea Cohort, 2 Years Later*, [w:] „Natural Medicine Journal” 2015; dostępny online: naturalmedicinejournal.com/journal/2015-02/prevenci%C3%B3n-con-dieta-mediterr%C3%A1nea-cohort-2-years-later,dostęp 25.03.2019.

28 C. Lassale, G. D. Batty i in., *Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes. A systematic review and meta-analysis of observational studies*, [w:] „Molecular Psychiatry” 2018; dostępny online: [nature.com/articles/s41380-018-0237-8](https://www.nature.com/articles/s41380-018-0237-8),dostęp 25.03.2019.

29 I. Shai, D. Schwarzfuchs i in., *Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet*,[w:] „The New England Journal of Medicine” 2008; dostępny online: [nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa/0708681](https://doi.org/10.1056/NEJMoa/0708681),dostęp 25.03.2019.

30 Y. Gepner, I. Shelef i in., *Effect of Distinct Lifestyle Interventions on Mobilization of Fat Storage Pools. CENTRAL Magnetic Resonance Imaging Randomized Controlled Trial*,[w:] „Circulation” 2018.

31 J. M. Jakicic, K. K. Davis i in., *Effect of Wearable Technology Combined With a Lifestyle Intervention on Long-term Weight Loss*,[w:] „Journal of the American Medical Association” 2016; dostępny online: [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27654602](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27654602/),dostęp 25.03.2019.

32 J. B. Gillen, B. J. Martin i in., *Twelve Weeks of Sprint Interval Training Improves Indices of Cardiometabolic Health Similar to Traditional Endurance Training despite a Five-Fold Lower Exercise Volume and Time Commitment*,[w:] „PLOS ONE” 2016; dostępny online: [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27115137](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27115137/),dostęp 25.03.2019.

33 H. K. Al Khatib i in., *The effects of partial sleep deprivation on energy balance*,[w:] „European Journal of Clinical Nutrition” 2016; dostępny online: [nature.com/articles/ejcn2016201](https://www.nature.com/articles/ejcn2016201),dostęp 25.03.2019.

34 F. Jacka, A. O’Neil i in., *A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the ‘SMILES’ trial)*,[w:] „BMC Medicine” 2017; dostępny online: [bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-017-0791-y](https://www.bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-017-0791-y),dostęp 25.03.2019.

35 N. M. Byrne, A. Sainsbury i in., *Minimising Adaptive Thermogenesis And Deactivating Obesity Rebound*,[w:] „International Journal of Obesity” 2017; dostępny online: [nature.com/articles/ijo2017206](https://www.nature.com/articles/ijo2017206),dostęp 25.03.2019.

36 T. Moro, G. Tinsley i in., *Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular*

risk factors in resistance-trained males,[w:] „Journal of Translational Medicine” 2016; dostępny online: translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-016-1044-0,dostęp 25.03.2019.

37 J. VanWormer, J. A. Linde i in., *Self-weighing Frequency is Associated with Weight Gain Prevention over Two Years among Working Adults*, [w:] „International Journal of Behavioral Medicine” 2012; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3474347,dostęp 25.03.2019.

38 J. Poncela-Casasnovas, B. Spring i in., *Social embeddedness in an online weight management programme is linked to greater weight loss*,[w:] „Journal of the Royal Society Interface” 2015; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25631561,dostęp 25.03.2019.

39 A. Gorin, S. Phelan i in., *Involving support partners in obesity treatment*,[w:] „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 2005; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15796642,dostęp 25.03.2019.

40 K. Carriere, B. Khoury i in., *Mindfulness-based interventions for weight loss. A systematic review and meta-analysis*,[w:] „Obesity Reviews” 2018; dostępny online: ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29076610,dostęp 25.03.2019.

41 *Kaiser Permanente Study Finds Keeping a Food Diary Doubles Diet Weight Loss*,[w:] „American Journal of Preventive Medicine” 2008.

42 R. Poole, O. Kennedy i in., *Coffee consumption and health. Umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes*,[w:] „BMJ” 2017; dostępny online: bmj.com/content/359/bmj.j5024,dostęp 25.03.2019.

43 *Health Professionals Follow-up Study*; dostępny online: sites.sph.harvard.edu/hpfs,dostęp 25.03.2019.

*Tytuł oryginału: The Fast 800. How to Combine Rapid Weight Loss
and Intermittent Fasting for Long-Term Health*

Copyright © Parenting Matters Ltd 2019.

Michael Mosley has asserted his right under the Copyright, Designs and
Patents Act 1988 to be identified as the author of this work. All rights
reserved

Copyright © for the translation by Maria Borzobohata-Sawicka, Aleksandra
Żak

Wydawca prowadzący: Anna Jędrzejczyk

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Weryfikacja merytoryczna: mgr Dominika Kulczycka-Wójcik

Opracowanie typograficzne książki: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo
JAK

Adaptacja makiety: Robert Oleś / d2d.pl

Przyjęcie tłumaczenia, adiustacja, korekta i łamanie: d2d.pl

Projekt okładki: Nikola Hahn

Fotografia na okładce: Smith & Gilmour

Stylizacja potraw: Phil Mundy

ISBN 978-83-8135-813-2



www.otwarte.eu

Na zlecenie Woblink



woblink.com

plik przygotował Marcin Kośka